

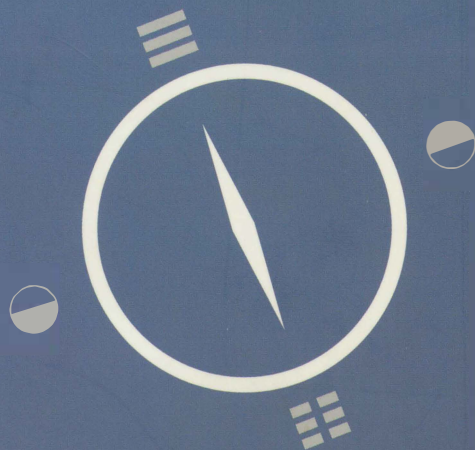
· 玄門集粹 ·



黃國鎮◎著

道教內丹學

附錄：《悟真篇》探義



青松出版社

~ 玄門集粹 ~

黃國鎮◎著

道教內丹學

附錄：《悟真篇》探義

青松出版社

目 錄

| | |
|---------------------|----|
| 前言 | 1 |
| 第一講 大道論 | 5 |
| 第二講 內丹論 | 10 |
| 第三講 養生論 | 26 |
| 第四講 《玉皇心印經》淺釋 | 37 |

附錄：《悟真篇》探義

| | |
|----------------------------|-----|
| 原序 | 55 |
| 自序 | 58 |
| 《悟真篇》卷上 | |
| 七言律詩一十六首（以準二八一斤之數） | 63 |
| 卷上總結 | 86 |
| 《悟真篇》卷中 | |
| 七言絕句六十四首（以言八八六十四卦之數） | 90 |
| 又五言八句一首（以象大一含真氣之妙） | 159 |
| 卷中總結 | 161 |

《悟真篇》卷下

| | |
|--|-----|
| 《西江月》一十二首（以象十二月「西」者金之方；「江」者水 之體；「月」者丹之用）..... | 165 |
| 又一首（以象潤月）..... | 181 |
| 七言絕句五首（以象鉛汞砂銀土之五行）..... | 182 |
| 卷下總結..... | 188 |
| 附一：《金丹四百字》註釋..... | 192 |
| 附二：《悟真篇》歷代重要註本篇目一覽..... | 205 |

前言

內丹學者，身體內之科學也。丹者，陰陽、日月也。言將體內陰陽二炁¹凝聚以成形，謂之丹。此丹一成，變化無窮，聚則成形，散則為氣，隱顯莫測，無影無形，回歸宇宙，混而為一，為天地之主宰，是謂金丹大道。修道者，修此道而已。

故《道德經》首章曰：

道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙；常有欲以觀其竅。此兩者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。²

《道德經》首章為綱領，將修內丹要旨，大道秘密，內丹法門，輕輕點出，俾後學得以踵履跟循。然此經博大精深，內可修身，外可治國平天下。一般學者，多言入世，少言內修，去形而上之學者遠矣。

《道德經》七十章曰：

吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。

此太上惋歎之辭也。或有知者，而弗篤行，始勤終殆，亦無成就。《道德經》四十一章曰：

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；
下士聞道，大笑之。不笑，不足以為道。

天下修道者，大多如此，尠見有緣者得聞而頓悟。勤而行之，不讓聖賢專美，後來者趨之若鶩，則太上堪慰矣，得成功者，仙佛護持，鬼神敬之。然後天地清明，萬民康泰，九祖超昇，方為大丈夫功成名遂之時也。何必為俗世浮名貨利而爭擾不休哉。此為內丹學大概，亦謂之大道，下文再詳言之。

註釋

¹人受父精母血而成胎。在母腹中，陰陽二炁俱備，混沌一片，不識不知，如天地之未開。十月胎圓，瓜熟蒂落，呱呱墮地，為後天中先天。男至十六，女至十四，天癸未來，元精未失，為之上德。有緣得遇明師，修內丹，則一指直超，即登彼岸。倘精已通、月經至，為之下德，必須補漏，使二炁復其闕初，陰陽二炁方能凝聚成丹也。

先天頭為陽，為乾；腹為陰，為坤。有漏之身，陰陽倒轉，八卦錯亂。頭反為陰、為離、為火。腹變為陽、為坎、為水。水下流，火上昇，水火不交，日夜奔走，不相往還，致衰老病死。故修道者，使已離散之陰陽二炁再度凝聚，恢復先天乾元本體，以為內丹也。

² 道本無名，一團元炁，無形無相，浮遊太虛，往來不絕，周行不殆，太上見之為物，佛祖視之為心，雖為炁體，然其中有精，其中有信，可以生人物，可以為天下母。

《道德經》二十五章曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為名之曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。」

太上慈悲，開導眾生，見大道如此廣博，欲渡群生，依循上述名字，使有道可修。強名曰道，曰大，為大道來由。

道可言者，已是非恆常不滅之道矣。名可言者，亦非永恆不變之名。道在天地之始前已存，不生不滅，一旦有名，為萬物之母，有生則有滅矣。

由無極而太極，一生二，二生三，三生萬物，便生生化化。萬物最靈者為人，俱五行之正氣，可使修復還元，故太上慈悲，筆書修煉之理於此，俾有緣者得以契會，有觀妙觀竅之理。上古之人，純樸無邪，無慾無求，容易得契。由是上德者，無慾之時觀之，眾妙皆出，皆為體內境象，苟非潛修者，那得契會。故「下士聞道而大笑之。」「無欲以觀其妙」

者，動極而靜，為午退陰符也。「有欲觀其竅」者。孔竅也，欲者，靜極而動，一陽來復，子進陽火也。所謂一陰一陽之謂道也。「此兩者同出而異名。」「兩者」陰陽二炁也，同出於無極；「異名」者，一陰一陽也。「同謂之玄，玄之又玄。」玄者天，玄者妙，兩者同出於天，而極其玄妙，陰一玄，陽又一玄。此二物皆玄且妙，能生天生地，生萬物，玄妙乎？故為眾妙之門戶。人身亦有此眾妙之竅，順則生人，逆則生仙，生人者明矣，生仙者，待人證之。

第一講 大道論

一、大道概要

內丹學源出於大道，追溯至天地未生之前，混混沌沌，一團元炁，周流不息，循環無端，無形無象，不可捉摸，無聲無聞。

《道德經》十四章曰：

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無象之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有。能知古始，是名道紀。

二十一章又曰：

道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；

恍兮惚兮。其中有物。杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以閱眾甫。

此種元炁，能量之大，無可比擬，無所不包，能運行天地、星宿，萬物以此而生，天地賴此而成。

《清靜經》曰：

大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物。吾不知其名，強名曰道。¹

此股無比元素，於太虛運作周流，為之無極之精，妙合而成。由無極變而太極，輕清者上浮為天，重濁者下墜為地，此為生天、生地、生萬物之始。

萬物以人最貴，具五行正氣，陰陽各半，頭頂天，腳立地。順去則生老病死，為鬼而下地；逆修者則永生，成仙佛而上天，皆為此一炁之主宰。故修內丹學者，修此一炁，而此一炁能得者，可以返老還童，白髮變黑，顴顏轉赤，癍痕盡退，有不可思議之功效，乃今之科學所未能及也。此言並非迷信，而是中華之古科學，煉之令身體轉化而已。《參同契》曰：

還丹可入口，金性不敗朽，故為萬物寶。術士伏食之，壽命得長久。

又曰：

金砂入五內，霧散若風雨；薰蒸達四肢，顏色
悅澤好；髮白皆變黑，齒落生舊所；老翁復丁壯，耆
嫗成姍女；改形免世厄，號之曰真人。

內丹學如何修此一炁？下文將續闡述。

7

二、大道之廣、狹義

(1) 廣義

上言天地生成大概，此復言大道廣義；廣義者，指宇宙萬物，無所不容，無所不用於道內。莊子曰：「道在矢溺，道在瓦礫。」又曰：「道可以治身，其餘絮可治天下，其土苴可治國家。」可知人之在道，猶魚之在水，魚無水則死，人去道亦亡。故五教聖人皆言修道者，同一理也。

道無處不在，萬物含靈，含此靈而已。故地球自轉，每天陰陽各半，使物類得以生長，南移則熱，北走則寒，由此而有四季，植物由生長至冬藏，歸根復命，以待來春復生。而動物則由壯而老致死，則不如植物矣。但人可從內丹學中契會，歸根復命方法，因人為萬物之靈，幾許仙佛亦由此而成，但禽畜則不能矣。

(2) 狹義

狹義者，指每一事物單元而言，每一單元之中，亦有其廣義存焉。如道教之在道中，為一單元，但道教中有五大派，亦為道教中廣義。宇宙之中，及五教、人身均一理也。道教中之內丹學為狹義，是指個人修為，在佛教言之「自了漢」，謂之小乘。非也，皆未明真諦而言已。而道教則謂為金丹大道，修成回歸宇宙，與道合一，成為萬物主宰，則又非狹義矣。內丹學之可貴者在此。

思考題

1. 何謂道？怎樣理解道無處不在？
2. 修煉內丹與修道是甚麼關係？為甚麼？

註釋

¹「大道」詳見〈前言〉註2，於此再作補充。大道既無情，亦無形，強名而矣。日月之運行，浮於太虛，互相吸引，以日為主體。日為太陽，月為太陰，地球繞太陽運行為公轉，又能自轉。月亮繞地球而轉，故地球見月圓缺，從不差爽。而三者均為大道之炁包裹而不墮，而本身亦不斷燃燒充氣，如輕氣球浮於空中而轉，若無大道之炁承托則下墜矣。大道無情卻有情，無情者殺，有情者生，日月運行，四時代謝，春生、夏長、秋殺、冬藏，歸根復命，周而復始。

《道德經》三十四章曰：「大道汎兮，其可左右。萬物視之以生而不辭，功成不名有。衣被萬物而不為主，常無欲，可名於小；萬物歸焉而不為主，可名於大。是以聖人終不為大，故能成其大。」

第二講 內丹論

一、內丹學之目的

內丹為古之養生學，始於養生，終於長生，可以長生不死，壽與天齊，達致成仙成佛，為最高目的。而仙佛之間，亦有等次之分，如大羅金仙、天仙、地仙、人仙、鬼仙。佛言有須陀洹、斯陀含、阿羅漢、阿那含等。故三教聖人，均朝此方向，冀修持以臻彼岸，為聖為賢，為仙為佛。

佛道均有此種修持法門。儒為入世，少言出世，但飽學之士，晚歲為求更高學養，及修身養生之術，而進佛道之門研究，均有所得。但末流所及，各教均多著於名利，昧於出世之哲理矣，真可嘆也。

二、內丹為古科學

內丹為古時體內科學，為氣化形質之形而上學，俱專有名詞、代名詞、譬喻及詩詞歌賦，更有隱語；斯道若非心傳口授，那得知聞。故昧斯道者多，達者寡。

一般學者，未經明師授受，徒執文解義而異說出矣。故後有外丹學出現，發展至有形而下之科學，如火藥發明、丹藥等等，在此按下不表。

何故內丹學如此隱秘？此乃天上之寶也。斯道惟傳德行深厚者，若福薄醜類得之，遺害深遠故也。況此乃形而上學，世人莫能睹，不得見。為體內氣化，五臟六腑換形，周身百骸改變，如此神奇，若非親證，誰人相信？故曰：「天不愛道，地不要寶」，非天不愛道也，仙聖欲人人成道，個個登真。實乃人心不古，追逐名利權，貪戀情愛慾，迷失本性；故丹經佛典莫契，咸稱迷信，弗合時流。寧於老死而莫能悟，及至暮年體弱，病入膏肓，藥石無靈，方求於道。雖然悟入，但為時已晚，為之奈何？

人體之變化，由生至死，為細胞衰老所致。由幼而長，長而壯，壯則老，老致死。是為順去，學佛者，謂往生西方極樂，世世輪迴，永不回頭。

聖人有見及此，知數有順逆，順去者死，逆行則活，

數必還元，方為至理。故窮理盡性乃致於命，推五行之順逆，生剋之變化，八卦之生成，陰陽之互推，知順逆則可修持。故戒人以恬淡虛無，修心養性。勿以食傷身，勿以利累形，節嗜慾，淡薄以為生。淫聲美色，乃傷身刀斧，富貴名利，實羈身枷鎖，能逆而修之，可以養生。積精累炁，使體內生化不已，細胞生多減少。可由老而壯，壯復長，長還幼。非是體形之變，實為體能之變也。非是奇事，實科學之化變。則長生不死、古之壽者，如堯帝、彭祖乃致成仙成佛者，亦由斯道而已。

三、內丹始於道學

內丹即丹鼎學，皆由道而來，古時以道治國，亦以道治身，明治身之理，治國亦然。《道德經》十三章曰：

故貴以身為天下者，可以寄天下；愛以身為天下者，可以託天下。¹

故三代帝位，擇有道者禪讓之，故莊子有《讓王篇》，是可據也。故《道德》、《陰符》二經，可修身，可治國，仁者見仁，智者見智。然軒轅與老子，修身為重，或以國為重？軒轅貴為皇帝，蔽履天下而求道，可知修身較帝位

為重。《道德經》四十四章曰：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？²

六十二章又曰：

13

道者萬物之奧。善人之寶，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何棄之有？故立天子，置三公，雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。古之所以貴此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故為天下貴。³

老子在此申明內丹之可貴，貴在可免於死。軒轅早已醒悟，而修道成仙矣。

四、道學始於羲黃

古之大道在帝皇，追溯記載，始自元始真人，伏羲，神農，軒轅黃帝，至堯帝。《史記》卷一〈五帝本紀〉：

堯立七十年得舜，二十年而老，令舜攝天子之政，薦之於天，堯辟位凡二十八年而崩。

以上記載，堯帝一百一十八歲，未計即位前年歲，應超出

一百四十以上，若非修道，哪得長壽若此？

伏羲畫八卦，《易繫辭傳》曰：

古者庖羲氏之王天下，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文，與地之宜。近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦。⁴

天上星宿運行，皆會影響地球萬物生長、榮枯、衰死。⁵「觀法於地，觀鳥獸之文，與地之宜」，天覆萬物，地載萬物，長育萬物，亦盜殺萬物，因地理不同，環境有異，則影響生長、生活起居等等。而鳥獸文理，因環境不同，生長有異。而足跡腳印或毛飾花紋，即為圖象文字之先河。地有高山，河海平原，對人民生活文化影響極大。先聖觀此一切而畫卦，以卦象演變之理，代入萬事萬物，以釋玄奧之妙。更有奧秘者，以先天卦象為體，後天為用，代入人身精氣神。使修煉者得明修身之理，可致保持青春，健康快樂，恢復乾元本體，與天齊壽，甚至可成仙佛。

五、黃帝問道於廣成子

黃帝平定天下，諸侯咸來賓從，立為天子。十九年，

令行天下，雖貴為天子，亦不能免於生老病死之苦，如之何可以長久？因而求道。聞有道者廣成子，居於崆峒山，故往見之。

15

《軒轅黃帝崆峒山訪道記》曰：

我聞吾子達於至道，敢問至道之精。吾欲取天地之精，以佐五穀，以養民人。吾又欲官陰陽以遂群生，為之奈何？

廣成子曰：

而所欲問者，物之質也；而所欲官者，物之殘也。自而治天下，雲氣不待族而雨，草木不待黃而落。日月之光，益以荒矣，而佞人心之翦翦者，⁶又奚足以語至道。

黃帝退，捐天下，築特室，席白茅，閒居三月，復往邀之。廣成子南首而臥，黃帝順下風膝行而進，再拜稽首而問曰：

聞吾子達於至道，敢問治身，奈何而可以長久？

廣成子蹶然而起曰：

善哉問乎，來，吾語汝至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清。無勞汝形，無搖汝精，乃可長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守

形，形乃長生。慎汝內，閉汝外，多知為敗。我為汝遂於大明之上矣，至彼至陽之原也；為汝入於窈冥之門矣，至彼至陰之原也。天地有官，陰陽有藏，慎守汝身，物⁷將自壯。我守其一，以處其和，故我修身一千二百歲（一本作「無量歲」）矣，吾形未嘗衰。

黃帝再拜稽首曰：

廣成子之謂大矣。

廣成子曰：

來，余語汝。彼其物無窮，而人皆以為終；彼其物無測，而人皆以為極。志吾道者，上為皇而下為王；失吾道者，上見光而下為土。今夫百昌皆生於土，而反於土。故余將去汝，入無窮之門，以遊無極之野。吾與日月參光，吾與天地為常，當我緡乎，人其盡死，而我獨存乎。（按《通鑑》註：黃帝三十一歲即位，在位百年，計在世一百三十一年。著經甚鉅，皆修身治國安民之道。帝老年聖躬，玄德愈明，老當益壯。群臣知帝有得，懇求道要，遺傳聖裔，千秋萬世，臣民嗣繼天德也。）

以下為黃帝與群臣言修養之道，帝宣言曰：

養心服形，覺性常定。道非外求，入門返根。神靜氣定，罔象得珠。無道得道，不言不知。通一貫

一，達玄真境，牧馬去害。⁸

帝又訓曰：

飲啄不止身不輕，思慮不止神不清，心色不止心不寧。心不寧則神不靈，神不靈則道不成。不在苦己勞形，貴在方寸無物。無所營營，神仙之道。返本還元，敕爾群臣，以遺後昆。⁹

17

六、道教源於道學

道教為中華國教，始於大道，元始真人，玉清天寶君，上清靈寶君，太清神寶君，一炁化三清，從古至今，萬民景仰，為道教三寶。

然初為道學，為修身治國之道。從伏羲、神農至黃帝，皆有典籍記載。至老子發揚光大，道德五千言，皆言修身治國之道，由古至今尊為典範。道學當中，修身治國者為大道，餘者為小道旁門，各家各派，旨趣不同。瓜圃芋區，無法歸一。至東漢張道陵總其成，創立天師道，舉其大端，約分五派：曰積善、符籙、占驗、經典、丹鼎。要以丹鼎派（即內丹學），為五派中至尊至貴。若非有緣，德行俱

備，不易接觸，更談何獲明師指示，契機以竟全功？故未學大道，須先行外果以積德。是以儒釋道耶回，均以行善積德為急務，良由此也。

18

(1) 積善派主要勉人佈善行仁，安己以利人。老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，補社會之不足。如遇水旱疫症天災，人為兵燹，貧病孤寡，無以為生者等等，皆為善不甘後人，責無旁貸。此為一般宗教界，或個人、團體均可行之。

(2) 符籙派主要以飛符演法、齋醮祈禳、卻邪、治病、超幽，以濟人度鬼為目的。¹⁰

(3) 占驗派主要推究五行八卦之數理，包括有醫、卜、星、相、術之學術理論、技術、氣數、運作等等之高深學問。要瞭解其中一門，即使窮一生精力時間，亦未必能精通運用。¹¹

(4) 經典派即研究經典者。推之道門經典，廣大無邊，浩如淵海，深不可測，艱深難契，內有隱語、比喻、訣竅、龍虎、鉛汞、嬰兒、姤女、咒語、符象、五行、八卦、天文地理、治國修身等等。故道門極重視研習經典，五派之中，尤以符籙、占驗、丹鼎三派影響最大，若非得明師傳授，哪得聽聞。

(5) 丹鼎派又名金丹大道、內丹學、仙學、道學、養生學等等。其目的最初止於保健養生，以法使體內細胞

活躍。細胞生多於死，則保持青春不老，更將物理轉化、變易，重組身體磁場，回復青少年時壯旺，謂之返老還童。不特身體轉變，心性亦然，回復赤子，瀟灑脫俗，不入時流，絕塵出眾，不受凡世羈身，永作逍遙之客。最終達至長生久視，如厭棄塵俗，棄下凡軀，以入聖流仙品，與天齊壽。

思考題

1. 修內丹的目的是甚麼？
2. 為甚麼逆而修之可臻長生？
3. 廣成子教導黃帝的精義有哪些？這些話對內丹學有何重要意義？

註釋

¹ 修道者，以身為國、心為君、精氣為民。若精氣浪用而不保，則身壞而國破，君亦喪亡矣。治國者，若不愛民，重稅民饑，無以為生，則民變生禍亂，禍亂則民反，國家危矣。孟子曰：「民為貴，君為輕」，非耶？

² 常人只知名、利、物慾之可貴，千方百計逐而得之，因此致輕身，不知身比名、利、物更貴。直至身臥病床，或至死亡不悟，其有悟者亦晚矣。

³ 道之妙奧，無所不能，可生萬物，亦可毀萬物。善人者修道，可以長生至成仙佛，故為寶。但不知修行者亦可賴道生發，保其一生受用。有道者可以美言於市，以至尊德行加於人。而天地生人，良莠不齊，不善之人多矣，故立天子與三公管治之。天子三公為至貴，故有拱璧駟馬，但不免老生病死。若欲不死，不如坐進此道，古之為何貴此道，因可不死也。人生死罪，一生一次，無人可免，若能修道，雖然名其可得，但可免卻死罪貴生而矣！

⁴ 星宿簡言，有七政、三垣、廿八宿。七政者，日月、五行也。加羅，又名黃幡星。計都，又名豹尾星，為九星。日為太陽，月為太陰。五行者：木、金、水、火、土。金為太白星，木為歲星，水為辰星，火為熒惑星，土為鎮星。

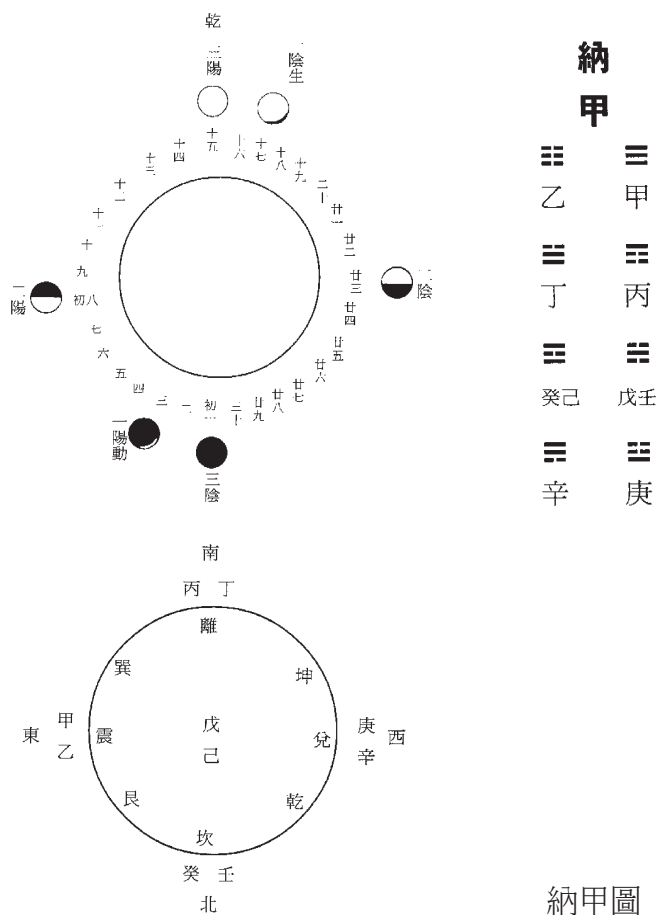
三垣者，太微垣，紫微垣，天市垣。太微垣為天帝南宮，又為天庭，五帝之座，十二諸侯府也，為上垣。紫微垣，為中垣，有十五星，大帝之座，天子之常居也。天市垣，為下垣，有廿二星，主國市聚交易之所，或天府。

二十八宿，東方七宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕。北方七宿：斗、牛、女、虛、危、室、壁。西方七宿：奎、婁、胃、昴、畢、觜、參。南方七宿：井、鬼、柳、星、張、翌、軫。九星圍拱太陽，地球自轉一次二十四小時，公轉一次為一年，月亮繞地球轉一次為一月。木星為歲星，繞地球轉一次十二年。土星為鎮星，一轉二十八年，哈雷彗星，一轉七十六年。故曰：天上方七日，世間數百年，是有據也。人之壽命，何其短也。

⁵ 地球受星宿影響，每朝國師均有記錄，流傳至今，《歷代天文律曆誌》，有很多記載星宿情形。常人只知天光天黑，寒來暑往，潮汐漲退，風雷雨電，天災地震。殊不知此等情形，皆受天地影響，致令萬物生生化化，不能自己。此種學問，深淵矣廣博矣，難契矣。在此惟論內丹影響，其他不在本文討論所及。

天地間最難契者，無形無象之萬物，為形而上學、內丹學亦是也。內丹為體內之炁，亦是無形象者，故一般人很難契會，聖人有見及此，借助五行、八卦之外象，以顯內象。然人為小天地，宇宙為大天地。人身一切，與天地星宿運作，息息相關，故又借天地所能見者言之，使修煉者看得像明理，契天地之理以明修身之道。故丹經有言，初三月出庚，娥眉新嫩，一陽初動，宜於採取。然十五月圓，陽之盛滿，亦宜採取也。《入藥鏡》云：「窮戊己，定庚甲。」《參同契》云：「三日出為爽，震庚受西方。八日兌受丁，上弦平如繩。十五乾體就，盛滿甲東方。蟾蜍與兔魄，日月氣雙明；蟾蜍視卦節，兔者吐生光。七八道已訖，屈折低下降。十六轉受統，巽辛見平明。艮直於丙南，下弦二十三。坤乙三十日，東北喪其朋。節盡相禪與，繼體復生龍。壬癸配甲乙，乾坤

括始終。七八數十五，九六亦相當。四者合三十，陽氣索滅藏。」以上得見日月運作，配合五行，以見體內狀況，用作修煉。然尚有地球運作，受日月影響，亦可見一斑。地球潮汐漲退，每六小時十三分漲潮一次，退潮一次，如此每隔十二小時二十六分完成一漲一退，在一天完成二次漲潮，二次退潮。此種情形，是受日月運行引力影響也。此見附圖《納甲圖》。



地球海水，力量之大，容量之廣，尚且受日月影響其運作。然人身為小天地，亦有水氣存在。當然更受日月之影響矣。故人身之精氣，亦為日月之牽引而流失，但人不自覺而已。

尚有地球自轉，速度之快，飛機幾不能及，而人處其中，毫無感覺，猶濕衣之在脫水機中，脫水機轉動，而衣貼在周圍，但水已被抽出。人之在地球亦然，雖然身體尚未脫離，但體內之氣精亦被抽出矣。因此而致生老病死。如何才可避免？《陰符經》曰：「聖人知自然之道不可違，故制之以至靜之道。」前聖在此洩出，以至靜抗衡至動，微矣妙矣，無復嘉矣。

⁶ 翦翦：同剪，善辯也，齊斷也，齊斷如絮。

⁷ 物：精也。《道德經》二十五章曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。」

⁸ 修身之道，必須養心。養心者，養神也。不可勞心，心服則形定，形定則身安，身安則覺性常應、常定。常定者，不為外物牽引，百風吹不動。故曰「道非外求」求於自心、自身而已。「入門返根」者，初下功修煉，要歸根復命，何謂耶？修性復命，採坎填離也，要神氣靜定，才能達致也。《道德經》十六章曰：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」由於神氣靜定，則一陽動而有罔象。罔象者，由無生有也。內丹為珠，皆由無而生有。因此亦由無道，而至得道矣。得道不可以言，言亦不知，因無物可睹，一團炁而已。通此一炁，則貫上通下，

達致玄妙成真之境界。不離降心猿，去意馬而致已。「牧馬去害」者，心如無轡之馬，奔放無馭，必牧至馴伏，方無害道也。

24 ⁹ 前段帝言由初下功修身至成真方法，此言已結大丹而成真人，尚要煉虛合道。此為末段功夫，待神凝固，才至化則成氣，聚則成形。則飲啄要止，辟穀之時也。不辟穀，則身重，不能輕舉。「思念不止，神不清」，多思則神昏，心念萬物，猶是美色不止者。心不寧，心不寧則神昏不靈，不靈道無成矣。修道者，不在勞形，貴在心中無事牽掛，則可還元返本，優入仙道矣。

¹⁰ 道教之法術，世人以為迷信、騙人。世宇之大，良莠不齊，中藏不法之徒亦所難免。每一宗教均有敗類，不能執一廢百。世人欲清明教派真偽，必須深入研究體會，才下定論，否則失去真理，對世道自身皆無益也。

然符籙一派，實為形而上學。為氣界事物，無形無象，世人哪得見聞？但經有道之士演法，氣界則有感應，而產生變化，病患者則痊癒。患病有多種，有物質者，如細菌之類。無物質者，陰陽二氣失調等等。皆可藉符咒醫治，端視施法者功力道行深淺，還要看患者福份，能否篤信，有無抗拒，此中亦有很多複雜問題存在，不能盡言。

如現代科學，一些聲波，可使鼠子不敢接近，符籙相類也。符籙以黃紙，書以硃砂，亦有化學成份存焉，當然主要賴施法者神功與靈力，然後發出熱量、光量，可驅散氣界物質，或令彼不敢接近而已。非是迷信，實為科學，今之科學未至而矣。

¹¹ 中華學問，博大精深，誰能識透？不達者又不能虛心研究，

張口謂之迷信怪異不合道理。無科學根據，不知科學所能知解者，又豈及其所不知！好學深思者，應宜細心識取。道門占驗派，亦一門大學問也。若無理論根據，早已被遺棄湮沒，何故流傳至今。況研究者多為飽學之士，蓋於其中自有脈絡可尋，但人自不肯細心相求爾！

第三講 養生論

一、道教養生學

天地以生成為德，養生以身為重；人以養身為德，養身以安樂健康為本。安樂健康可達者，以保養為本，保其本則本固。疾病何由而生，壽豈不永？故養生者，必知本源，本源足，則康泰永壽；本源虛，則疾病侵凌，以致死亡，固本可謂重矣哉。

其本者何？人身三寶精氣神是也。三寶之在身，如膏油之在燈，只見燈亮，不見油消，直至燈滅，無油故也。人身亦然，人初入世，如燈之初燃，明亮透徹，一室皆光，逐漸油盡燈滅。若能節儉，又會添油，則可長明不滅矣。

添油續命，為養生學要義，為中華古國之瑰寶，亦為人類之救星。若明此理，則一生受用不盡，可享受人生，不受病苦牽纏，而盡其天年。甚者可以長壽，與天地同長。

久，何樂而不為。

精氣神為身體能源，人生在世，靠此支持。手足持行，策劃思維，工作耐勞，聰明愚魯，應對貨市等等，皆藉此能量運化。人之老病衰死，亦因失去此寶而致，何不保之，使此身軀快樂哉。

身乃載道之器，藏神之舍，炁之室宅，精之覆蔭，五藏六腑之包裹，身安則神寧。神寧則安樂，可逍遙快活於世間。

故善攝生者，必視自身為金玉，保之養之。「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷。」亦為養生要言。身體健康不壞，才能保護三寶，滋潤一身，互相倚傍，相得益彰。

既知身中三寶，養生至要，如何存養，其有方乎？三寶本源於一。《道德經》四十二章曰：

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，充氣以為和。¹

三寶之在體，精可化氣，氣化神，神又化精。雖曰三，實為一，古經謂「三一之道」，實一炁之轉化而已。此炁能強身，卻病延年，存則可達至壽，為仙為佛。順去則為凡夫凡婦，生老病死。故佛道均同修此一，釋曰修一，道曰煉一，一之為物大矣哉。《道德經》三十九章曰：

昔之得一者：天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生；侯王得一以為天下貞，其致之一也。天無以清，將恐裂；地無以寧，將恐發；神無以靈，將恐歇；谷無以盈，將恐竭；萬物無以生，將恐滅；侯王無以貞，貴高將恐蹙（一本蹶）。

由此知一之可貴矣。²

知一化三，以御身之要，可不保乎？精為性，炁為命，神為君，一身之主宰。性為精為離，為上丹田。一性化作六和合，為六根：眼、耳、鼻、舌、身、意；六塵：色、聲、香、味、觸、法。有此六根六塵影響，則有漏：眼見色則漏神；耳聞聲則漏精；鼻聞香則漏氣；舌身意皆然，六塵亦是。日夜如此，能無竭乎？故《參同契》云：「耳目口三寶，閉塞勿發通。」此外三寶，影響內三寶。耳為收音機，眼為錄影機，口為擴音器，皆消耗精氣神；閉塞則不通。可斂精、益氣、聚神，不致耗散，可延年益壽矣。然炁為命寶，為坎，在下田。若有淫慾，命寶則失矣。然常人皆以此為樂事，甚而追逐不捨，《陰符經》曰：「天生天殺，道之理也。」生在此，殺亦在此，非是天殺，實自殺而已，凡動物皆然也。故呂祖曰：「生者不生，死者不死，已生而殺生，未死而學死，則長生矣。」故貪戀美色者必早喪，古有明訓，及早回頭，佛曰：「回頭是岸。」則幸甚矣。

上文將養生元素要義指出，俾修煉者得以體認，可朝

此方向，保護此貴重物質，不致耗損，便可達至目的。然人生於世，傳宗接代為大任，誰無家室，妻兒情慾，結婚生子？故孔子曰：「吾十五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命。」末句言已，知天命將完，宜早日修身也。修佛者遯入空門，不問世事。而修道者，先行入世，後行出世，先完人道，才進天道，方合天理。故修道者，多有家室兒女，以延後嗣，或為皇侯將相，如軒轅、姜太公、鍾離權、張良等等，亦為救世，以了世間緣也。

養生要訣，最要知足。知足者，不貪求。人生在世，數十寒暑，轉瞬即逝，知足則一生快樂，甚有意思。若生貪求，則一生苦惱。《清靜經》曰：

眾生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心，即驚其神；既驚其神，即著萬物；既著萬物，即生貪求；既生貪求，即是煩惱；煩惱妄想，憂苦身心。便遭濁辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道，真常之道，悟者自得，得悟道者，常清靜矣。

一著貪求，必與人比高、富者比多：金銀財帛、鑽石珠玉、樓房室宅。貴比官高，恃勢顯權，名必揚於一時，受用誇於儕輩。殊不知貴未必可求，名未必可得，利未必可遂，或得而復失，方見人情冷漠，遭人白眼，以致苦惱萬千。此等情形，世所習見，不足為怪。若能知足，身心快樂，無所苛求，渴則飲，饑則食，倦則眠。快活於人世，何其樂哉。

知足則不貪求，分內有者自有，無者不加追逐。人生世上，蒼天似有安排，否則求尊得卑，求富得貧。人生為天子，我身偏乞兒，若明此理，應將萬緣放下，則身心康泰矣。《遵生八箋·清修妙論》曰：

佛言：苦樂逆順，道在其中。夫素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素患難，行乎患難；素夷狄，行乎夷狄。隨遇而安，聖賢也。何有苦樂逆順之異哉？苦樂逆順，固外也；以吾道處之，則無不可。世人所以不達道者，正以浮幻相纏，役役無了時也。苟能具天眼，勘破世故，則虛名薄利，皆為吾累。古之人所以適其適，而不適人之所共適者，為己重也。

老子言知足，極為切貼，體會甚深，而最合時宜，從古至今，放於四海皆準。世得睹者，應宜醒覺，不再沉迷，以保康壽。否則待至身殆，藥石無靈，病入膏肓，悔則晚矣。《道德經》四十四章曰：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。

善養生者，必須注意衣、食、住、行、作息耍樂、四時寒暑、陽光空氣以保健康。否則易於生病，則費財而身苦。若年長者，氣虛血弱，一染疾病，衰老形態畢露，復壯極難，故長者保養，猶應小心。

暇日消閒，遊山玩水，或打球運動，琴棋書畫，園藝花草。閒來三兩知己，研經論典，誦讀古今。各適其適，若契一道，晚境可娛。何必賭博，四方攻城，耗時傷神。更有甚者，花天酒地，殘生傷性，以致破家敗業，屢見不鮮，皆非養生之道，可免則免矣。

二、人體生理學概說

生理學者，生物之理也，如樹之年齡，可從其年輪窺見。而人之生理，從表面而看，由幼而長，長而壯，壯則老，老而死，此乃可見者也。然可睹者，皆由不見中而來。不見者，體內五臟六腑，六大系統，細胞變換等等機能而已。亦由壯至老殘，有諸內而形於外也。在內丹學而言，是有方法可使生理改變，促進細胞新陳代謝，以至生長旺盛，致令各官能不竭，因此可保持青春不老。此是中華民族學術至寶，養生之絕學，非是一般見識，言為理想中事，甚或說為迷信，非也。實為物理生理轉化而矣。

試以人之生理而言之，人由成胎至出生，亦有其生理物理形成過程；不外由細胞分裂生長壯旺之力，若父母體質衰弱、精血不足者，亦無法受孕。受孕之初，有賴父精母血，陰陽二炁壯旺而致已。當陰陽二氣結合，即生變化

分裂，由一變二，二變四，四變八，八變十六。然後一次復一次不停分裂下去，永無休止之期。六天後，由細胞發展至胚泡，進入子宮；三星期時胚泡只有三毫米長；五星期後長度已增四倍，頭部向右彎下在胎盤之上；七星期時，胚泡長二點五厘米，四肢芽體和臍帶已經形成；十二星期手腳已成形，十六星期長至十五厘米，耳朵和緊合眼皮清晰可見；十八星期後長至二十二厘米，容貌外形已可清楚分辨。過此以後，保護得宜，流產不高，直至四十星期，瓜熟蒂落，脫出胞胎，呱呱墮地。然細胞尚不斷分裂，使身體成長。男十六精通，女十四經至，此時體能滿則溢，故有生兒育女，有生則有滅，若於此時，能通身之大谷收藏，則可長生不老矣。

出生後面對死亡，向死亡之路邁進，由幼而長，長而壯，壯而老，老則死矣。除聖賢仙佛外，無一倖免，哀哉！

人之初生，具五臟六腑（心、肝、脾、肺、腎；膽、胃、大腸、小腸、膀胱）。三焦、六大系統（神經記憶、循環、消化、呼吸、排泄、內分泌）均極旺盛。體內水火平均，陰陽二氣調和，運作無間，調節正常。將食物營養，分解吸收昇華，為生理體能之用。因此由幼而長，長而壯，壯則老。為何壯而至老，皆因不知調節保養，將精氣神消耗於七情六慾，追逐於名利權，情愛慾。將真元散失於無形，致令水火失調，陽消陰長，水多火少，五臟六腑衰弱，

六大系統失調，不能將食物消化溶解，吸收昇華。運作失常，毛病百出，致有血液中膽固醇、糖份、三脂甘油等過高，血壓高、糖尿等等病症出現，以致身體日漸衰殘。至中年，生理改變極快，如由高峰向下滑去，出現兩鬢斑白，癍痕盡出，皮皺面蹙，舉步維艱，形體肥胖，與少年時判若雲泥，此乃生理改變，皆因體內各種官能敗壞，衰殘所致。雖是生理過程，人皆如此，亦實為天地萬物所盜，以至老死而不悟，此乃順則為凡夫也。若能節諸慾，捨塵勞，棄名利，儉精益氣，逆而修之，則身體由弱轉強，衰殘轉壯而致永壽，前聖皆由此逆修之理而達致也。呂祖在《度人梯徑》自述：

吾四十落魄江湖，未斷花酒。後遇師度，勇猛放下，混跡人間，一十餘年，方證道妙。

呂祖今為神聖，未遇師度前，亦迷於酒色，不外亦一凡夫而已。若無人度，亦不免老生病死。但一經點化，即勇猛放下，優入仙班。我等何嘗不如是，即有前車，何不效法乎？

經云：「五行順行，法界火坑；五行顛倒，大地七寶。」西遊記曰：「攢簇五行顛倒用，功完隨作佛和仙。」³逆修則盜天地之至精，奪回自身之造化，改變肉體生理，使新陳代謝加速生長，細胞生多死少，則可保持青春不老，以致成仙佛。而始於養生，繼而內丹之發明，非是理想中之事，實乃科學可證。

現世科學雖云發達，對人體構造，物理化理，有一定認識，亦有未到之處。不能以現今科學知見，否定中華古國固有之學問。中國六大發明：造紙、印刷、火藥、絲織、羅盤、瓷器。世界咸認中國為西方科學之母，致令世界如此美好，此止於形而下學矣。形而上者謂之道，形而下者謂之器。內丹為形而上學，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道。除精為有質之外，其他均無形質者也。此種修煉之術，又會否始於中華，闡揚於外國？喚起國人，共同研究，發揚道學文化瑰寶，不讓夷邦專美，幸甚！幸甚！

思考題

1. 吾人養生所應寶惜的根本是甚麼？
2. 日常起居將息應當注意些甚麼？
3. 解決養生問題的根本途徑仍是內丹，這樣說對嗎？為甚麼？

註釋

¹ 悟真篇曰：「道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。」道者：無形無相，一炁而已，為無極。三教以○代之，為道生一。此炁在太虛中混沌流行，互相摩擦；由無極而太極，太極有陰陽，故為一生二；陰陽二炁再交，則成三體，為之二生三；三體重生則有萬物，而萬物本身均有陰陽二氣，必定沖和，才能生長壯旺。陰陽二炁在人身，化為精氣神，為之三家。男女交則生兒育女，則有生老病死，若識自身陰陽交，則生仙生佛。

² 昔之得一者，言天地萬物初開，得此真一剛陽之炁也。天得之則無陰邪之氣蒙蔽，故清；地得之，無陰邪妄動，故寧。若天地無此真陽之炁，則天不清，地不寧，星辰隱伏，日月無光，五行錯亂，四時失序，寒暑變易，地動山搖，天崩地裂，萬物凋零矣。天地既開，必須神靈主理一切，風雷雨電，調和陰陽，寒來暑往，四時代謝等等，而神為天地造化主宰，由一而致矣。若無此一，則神無以靈，無以為天下運作，則萬物息矣。谷得一以盈者，谷可盛載，得此真一之炁而堅固持久。在地球海為之大谷，多少均能盛載。《道德經》六十六章曰：「江海所以為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王」。然人身亦有大谷。《道德經》第六章曰：「谷神不死，是為玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」能瞭解玄牝之門，則身體一切能量，均可盛載不致漏洩，則人亦不敗。若谷不固，潰則水涸，則萬物竭矣。天下萬物，亦得此一而生，若無此真一之能量，萬物亦無以生也。侯王得此一則正。此一能生天地萬物，持之以正，效法天地，主理萬民。《道德經》第二十五章曰：「域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。」治國不正，則生禍亂，國危矣，貴高蹶矣。

³ 五行者：水一、火二、木三、金四、土五。五行始於一炁，太極也。一生二，兩儀陰陽也。陰陽交，為二生三，三生萬物。為之順行，則有老生病死，為之法界火坑。三為生數，三加一為四，三加二為五，則五行全。而東三南二為一家，為離為火，北一西四為一家，為水為坎，戊己土居中五為一家。由五歸三矣。修煉時以火剋水，由二與三剋一與四，水受剋同火化氣歸入中土，復歸為一氣，為之攢簇五行，亦為五行顛倒。

攢簇五行，尚有一說，攢五簇四，返三，合二，歸一。將五行凝聚也。五為土數，自成一家，居於中。然後將東三南二，一家。北一西四，一家。凝聚為之簇四。由此形成三家，為之返三。東三南二為龍之一氣，北一西四為虎之一氣，為之合二。二氣入中與土合一，為之三家歸一，返回先天一氣。則成仙成佛，為之五行顛倒，大地七寶。七寶為古時難得珍品，《般若經》言七寶為金、銀、琉璃、磑磑、瑪瑙、琥珀、珊瑚。喻五行顛倒，身中亦得至寶也。

第四講 《玉皇心印經》淺釋

37

玉皇大天尊玄穹高上帝。

玉皇，非獨一天之尊，實萬天之主，三教之宗，最上無極大天尊，玄虛蒼穹高上帝。《管見》云：「惟天蓋高，玉帝所居之天，位接玉清，又超諸天，故曰高上。」呂純陽曰：「玉帝所居，為三千大千世界天宗，永無退轉，至高無比。故云大羅玄穹主，穹窿蒼穆諸天都教主。」為無極分景之初，太玄開化之始。萬聖闡化，肇端於元始，故又曰「元始天尊」。元始坐照，於諸劫之先，當時至運會，諸真問玉帝本行修證，於是天尊普告四眾。

光嚴妙樂國，國王名曰「淨德」，王后寶月光。其王無嗣，而王將老，社稷九廟，委付何人？於是下詔諸道眾，於諸宮殿設壇求嗣，經半載而不退心。忽一夜，寶月光皇后得一夢，見太上道君與諸真，駕五色龍輿，擁耀景旌，蔭明霞蓋，是時道君安坐龍輿，抱一嬰兒，身諸毛孔，放百億光，照諸宮殿，作百寶色，幢節前導，浮空而來。是

時皇后心生歡喜，恭敬接禮，長跪道前，白道君言：「今王無嗣，願乞此子為社稷主，伏願慈悲哀愍聽許。」爾時道君答皇后言：「願特賜汝。」皇后禮謝道君而收之。收已，便從夢覺而有娠，懷胎一年，於丙午歲正月九日午時誕生。

當生之時，身寶光燄，充滿王國。色相妙好，觀者無厭。此子幼而敏慧，長而仁慈。於其國中，所有庫藏，一切財寶，盡將散施：窮乏困苦，鰥寡孤獨，無所依怙，饑饉癯殘。一切眾生，仁愛和遜，化及遐方，天下仰從。歸仁太子，父王加慶。

當爾之後，王忽告崩，太子治政。俯念浮生，告敕大臣，嗣位有道，遂捨其國。於普朋香巖山中修道，功成超度。

過是劫已，歷八百劫。常捨其國，為群生故，割愛學道。於此後，又經八百劫，行藥治病，極救眾生，令其安樂。此劫盡已，又經八百劫，廣行方便，啟諸道藏，演說靈章，恢弘正化，敷揚神功，助國救人，自幽乃顯。過此已後，再歷八百劫，亡身殞命，行忍辱故，捨己血肉。如是修行，三千二百劫，始證金仙，號曰「清淨自然覺王如來」。教諸菩薩，頓悟大乘正宗，漸入虛無妙道。如是修行，又經億劫，始證玉帝。以上節錄於《高上玉皇本行集經》。

《玉皇心印經》言簡意賅，含意深奧。幾全為形而上

學，無影無形，只可意會，難以言傳。必須細讀前輩註釋，或自身修證體驗，才得領悟。

丹經之中，文字少而含意深者，以老子《十四字真言》為最，其次則《五廚經》、《玉皇心印經》、《清靜經》、《陰符經》等等，皆意奧言深。而《玉皇心印經》所言者，始於上德下手之情狀，故有恍恍惚惚，杳杳冥冥之感受。上德者，童子身也，天真未鑿，精氣神充沛，細胞生多少死，故體內通道不塞，與下德者修法不同。下德者，為有漏之身，先行人道而入世，後行修身祈超脫，但身體已敗壞，通道多閉塞，較上德者難修。《道德經》三十八章曰：「上德不德，是以有德。下德不失德，是以無德。上德無為而無以為，下德為之而有以為。」故下德者，初下手修煉，必需補益，添油續命，積精累氣，然後採坎填離，通任督二脈，才有恍恍惚惚、杳杳冥冥之感受，以後則與上德所修相同。

德字釋義：此言天地之大德，道是也。生天、生地、生萬物之德也。《繫辭上傳》曰：「天地之大德曰生。」四時之旺氣也如春之盛德在木。純陽真人在《道德經釋義》曰：「德字，道之別名也，即道字。非是恩德之德也。」此言天地之大德，真一之炁也。在人言真陽之炁，現謂之能源也。非是俗世恩德之德也，若所言世俗者，則別義矣。

「上德不德，是以有德」：上德者，道也。道不可見，不可聞，不見其有德。以天地言之：「天得一以清，地得

一以寧。」天地得此一者，四時行焉。被蔭萬物，覆載萬物，陽光、空氣、雨水，無不自然而然，故曰：「上德無為而無以為。」無德可見，而德存焉，「是以有德」。

40

而上德者修道，元陽未失，德充而不自知，「是以有德」。有德之體，得遇明師授受，即進入無為而無不為。精通以後，鑿破天真，日用常行而不知。身體元陽，不知不覺間自然消失，雖欲不失，但不得不失。故曰：「下德不失德，是以無德。」既然走失真元，則為下德。下德修道，必須復回厥初，還精補腦，採坎填離，是有為之修煉，故曰：「為之而有以為。」修復童體，才能無為而無不為。

《悟真篇》曰：「始於有作人難見，及至無為眾始知。但見無為為要妙，豈知有作是根基。」

上藥三品，神與氣精。

上藥三品者，非是世間藥材，實人身三寶：元精、元炁、元神。元神為上品，元炁為中品，元精為下品，均為炁體。古經謂「三一之道」，神可生炁，炁可生精，精又可生神。非是思慮之神，呼吸之氣，交感之精，此等為後天之物。但亦可以借假以修真，煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛，煉虛合道，亦可達致目的也。《悟真篇》曰：「人人本有長生藥，只是迷徒枉把拋。」長生之藥，人人本有，賢者不增，愚者不減，可惜世人不明，輕輕拋卻，致有老病苦死。若明此為上藥，保而重之，何來老死？《道德經》

七十章曰：「吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。」而修仙修佛者，亦靠此藥而成也。《玉皇心印經》由一至十二句為綱領，故直言精氣神為上藥，可知重要也。

恍恍惚惚，杳杳冥冥。

恍恍惚惚為離中真陰，杳杳冥冥為坎中真陽。此言陰陽二氣在動，動則採取，不可錯過。經云：「時來只見黃金佛，過後難逢碧玉仙。」《悟真篇》曰：「恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。有無從此自相入，未見如何想得成。」上德修煉，精氣神充沛；通道無阻，不須補漏，故一下手，陰陽二氣很快交接，故有恍惚杳冥之感受。

存無守有，頃刻而成。

離卦中空為無，坎卦中實為有。離中真陰是龍之弦氣，是為恍惚中之物。坎中真陽是虎之弦氣，為杳冥中之精。二氣難制，當二氣恍惚杳冥是動之時，即行採取降伏。採取方法，存想於無，離宮也；守住於有，坎宮也。故曰：「存無守有。」當存無守有之時，是黃婆為媒，將龍虎二氣牽引相投，極其神速凝結也。此言陰陽二氣交接凝聚，任督二脈相通，繼而河車轉動。到此階段，「任督通，神

仙一半功。」

42

回風混合，百日功成。

回風混合，言須要呼吸之風，使體內陰陽二氣混合也。以權法達至目的而已，借助後天呼吸，推迫體內真陰真陽而動，動則採取，百日而結丹功成。百日者，整數而已，上德者百日而見功。下德者，因人而異，不能一概而論也。《入藥鏡》曰：「起巽風，運坤火；入黃房，成至寶。」亦此意也。經云：「自古萬萬千千聖，呼吸分明了卻仙。」成仙成佛，靠一呼吸而致已，是有作有為也。非是任其自然，任其自然者，枯坐而已，亦不免老病苦死，何來見功者乎？六祖慧能曰：「生時坐不臥，死後臥不坐。一具臭皮囊，如何立功課。」

默朝上帝，一紀飛昇。

前言通任督，轉河車，而結丹。此言結丹後，經三年哺乳，九年面壁，共為十二年，為一紀。然在十二年中，尚在煉功期間，但此煉功，與以前有所不同，須要移爐換鼎。以前存無守有，現在則默朝上帝。默者，靜默也；朝者，朝望也；此言移爐換鼎後煉功方法也。上帝者，至高無上，居於九天之上，在人身至高者，頭也。頭有泥丸，九真所居也。《黃庭經》曰：「泥丸九真皆有房，但思一部壽無

窮。」故默朝上帝，久而久之，則三花聚鼎，五氣朝元，神凝氣聚，昇於九天，道成德備，上膺天詔，一紀飛昇矣。

知者易悟，昧者難行。

《悟真篇》曰：「饒君聰慧過顏閔，不遇真師莫強猜。只為金丹無口訣，教君何處結靈胎。」性命之道，不得師授，亦徒然耳，是以先聖必有師承。軒轅師廣成子，呂祖師鍾離，釋迦師燃燈，皆口口相傳，不立文字，而成不滅之道。孔子學無常師，曰：「我非生而知之者，好古敏以求之者也。」老子云：「吾非聖人，學而得之。」是故性命之學，必虛心求師焉，師有承而知者易悟，若迷於愛慾，則昧於難行也。

以上十二句，已是一部丹經縮寫，以下再用簡潔字句，再言修真過程，俾後學得以契機也。

履踐天光，呼吸育清。

履踐者，行也；天光者，太陽出焉。言陽生之時，真陽漸至，履踐採取其氣，言陽昇之時行功也。亦言陰極而陽生，地雷復而興功也。經云：「一陽初動漏遲遲，正是仙翁採藥時。速速歸家依口訣，莫教錯過這些兒。」此為煉功口訣，成仙成佛梯航。修煉不離呼吸，呼則濁氣出，

吸則清氣入。天地一橐籥，人身亦一橐籥也。天地橐籥育萬物，人身橐籥養百骸。然當陽生之時，以呼吸收攝天地真氣，身體可由濁轉清，由陰變陽，久之則成真也。《黃庭經》曰：「呼吸元氣以求仙」是也。

出玄入牝，若亡若存。

前二句言初下手修煉，此二句言通任督二脈及轉河車。經初下手採取，則可通任督二脈。通任督二脈，必經玄門牝戶。玄為天，為頭，為陽，為上丹田。牝為地，為腹，為陰，為下丹田。通任督二脈時，真炁必出玄門，入牝戶，轉河車亦然。轉河車，是將清氣運上泥丸宮，將濁氣流入下丹田，輕清者浮於天，重濁者下沉於地。河車轉足三百六十周天，則立根基，結丹有望矣。《悟真篇》曰：「要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆靈光永不離。」然在轉河車與通任督時，真炁在體內，似有還無，似無但有，有若存，無若亡。故《道德經》二十一章曰：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物；窈兮冥，其中有精；其精甚真，其中有信。」此中現象，在宇宙如此，在修煉者身中亦如此。人身為小天地，宇宙為大天地，故天地間有此現象，人身亦有也。

綿綿不絕，固蒂深根。

前言若亡若存，此言綿綿不絕，無有止息也。性乃命之根，命乃性之蒂，煉命返回性根，性命會合。二炁於體內運行，無時若亡，有時若存，始終而綿綿不絕。每次運行，直至完功方止，至數足河車停輪，繼而卯酉周天，採大藥，龍虎交後，則結大丹，才是固蒂深根，長生不死之道。如樹之根深則茁壯，蒂固而果結也。

人各有精，精合其神，神合其氣，氣合體真。

此言人人皆可成道，俱備仙佛條件。但世人迷惑於功名利祿、情愛慾，仙經道典不親，昧於個中妙理，枉此一生也。若明此玄機，急速放下世情，投身於修道之中，必有所成也。

人各有體，賴精固之，神運之，而氣充之，體之有生，實賴精神與氣也。精耗氣竭，氣竭神散，神散則人亡。世人皆不知保養，而致世世輪迴，投身苦海而不自知，哀哉！

道生一，為道化神；一生二，神化炁；二生三，炁化精；三生萬物，精化形。故萬物含三，三者精神與炁也。若明逆修之理，煉精化炁，由三歸二，煉炁化神，二歸一，煉神還虛，煉虛合道則歸真矣。真者，真體，即真人也。

不得其真，皆是強名。

人能成真，不外靠自身精氣神凝聚而致，非有他途。三寶得聚，營衛一身，精化炁，炁化神，神情見於儀表。《孟子·盡心》曰：「睟然見於面，盎於背。」其人顏容似玉，純淪溫潤。前賢云：「山有美玉，草木為之不凋；身有妙道，形骸為之不敗。故身有真工夫，貌必有好顏色。」《黃庭經》曰：「仙人道士非有神，積精累氣可成真。」成真則容顏艷麗，精神充沛，其法在於積精累氣而已。如精神浪用，耗於名利權，情愛慾，則形枯色衰，真元耗散矣。不得其真，自謂有道之士，皆是強名而矣。

神能入石，神能飛形，入水不溺，入火不焚。

《易說卦傳》曰：「神也者，妙萬物而為言者也。」言萬物妙化，皆神為之主宰。萬物皆一道而來，不離於五行，而石屬金，亦在五行之內，皆由道而生。道為母，而五行為子，子母一體而已。故可入石，可入水，入水火而無礙也。修煉成真，聚則成形，化則為氣，當然可以飛形。《易·繫辭》曰：「唯神也，故不疾而速，不行而至。」

《醫道還元》呂真人曰：「飛形入石，豈是凡體魄魂。何謂飛形入石，形者，神靈之真形。此真靈之形當未凝成時，不過二五合一之真氣，鼓盪運行於內景耳，及其凝成真形，一出則飛行絕跡，萬里瞬息，只堪自知，令人不知

不覺，無從窺測，是之謂飛形。此靈及復隨所往而皆無礙，天下之最堅緻牢固者莫如石，此真靈直可入乎其中，其他可知矣。又曰：此陽神，直可御風而行，順逆可以任意。風且不可窺測，何況風上乘虛，妙行之神，凡此皆自其成功而言也。又曰：金剛玉貌圓成，入定則依此形體。出舍則此體雖活，而直等於虛器。此時周行活潑，無有阻礙。無論大地山河，可以遍遊，即上界三十六洞天，亦無不可以真身通達。此神靈堅凝後，所以出入有無礙光景也。丹書謂陽神出舍，到此則功力已圓滿，無拘無束矣。」

道之貴，貴在不滅，可上天，可下地，可化形，可變物，無所不為也。

以上十句，承上六句而言。各人均有精氣神，求此可以成真。若昧於斯理者，耗散真元，致形枯色敗，自謂得道，則強名而已。而修成者，則可入石，又可飛形。入水不溺，入火不焚，遨遊天地，何其樂也哉。

神依形生，精依氣盈，不凋不殘，松柏青青。

神乃一身之主宰，形乃神之舍宅。神無形則散，形無神則壞，兩相扶持，相得益彰。精氣神三位一體，道生一為神，一生二為炁，二生三為精。逆修則煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛，又復歸於道。而修煉之時，必假呼吸之氣以攝精，方得精盈。精盈則炁充，炁充則神全。精炁充

滿四大，洋溢於一身，光華煥采，遍體生光。有如松柏之耐寒，枝葉長青而不凋。內丹得成，有如此證驗，非是空談，實證而致矣。

三品一理，妙不可聽，其聚則有，其散則零。

前四句言精炁神充沛，則耐寒如松柏而不凋謝，此言精炁神三品，亦一理而矣。此等物之在身，聚之則有，散之則無。自知自見，難以人言，玄妙難聽。《道德經》四十一章曰：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑，不足以為道。」

七竅相通，竅竅光明。

人身七竅：眼、耳、口、鼻四，而竅七，七竅通於五臟六腑。人至晚歲，五臟六腑衰敗，則眼矇，耳聾，七竅閉塞，見聞聽嗅日衰，如之何復壯。必待三品充沛，五臟六腑壯健，七竅疏通。則眼明，耳聰，口若懸河，無有窒礙。到此方知精神之可貴，丹成之美妙。

聖日聖月，照耀金庭。

日月者，日為陽，月為陰。天地靠日月照明，萬物得

以生化長養。人身為小天地，亦有日月也。左目為日為陽，右目為月為陰。日月照耀金庭，金庭者，下丹田也，蒸發精則化炁，炁化神，金丹凝結，以致身不敗壞，與天地同長久。亦如天地，得日月之照臨，萬物得以長養也。呂祖曰：「一陽氣發用工夫，日月精華照玉壺。到此緊關休妄動，恐防墮落洞庭湖。」

一得永得，自然身輕。

前言精氣充盈，沖和一身，時散時聚，妙不可言。七竅由聾瞶而至光明，皆由聖日聖月照耀金庭之所得。得其一，萬事畢，此一得，則永得矣。得一後，變化無窮，聚則成形，化則為炁，乘風御氣，出有入無，跨鶴翱翔，逍遙天地之間，豈非身輕乎？

太和充溢，骨散寒瓊，得丹則靈，不得則傾。

太和者，陰陽二炁凝聚而成之一炁，一炁者丹也。此一炁周充百骸，洋溢於一身，渣滓銷盡，白璧無瑕，化為金筋玉骨，體泛瓊酥。骨散寒瓊者，言此時身體，變為玉骨冰肌，晶瑩通透。唯得丹者有此靈驗，不得則傾頹敗壞。面皺皮錯，腰駝背彎，舉步艱難，百病叢生，死期不遠矣，

悲乎？

50

丹在身中，非白非青，持誦萬遍，妙理自明。

《道德經》十四章曰：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。」大道如此，丹成亦如此。大道在宇宙中，不可見，不可聞，不可捉摸。丹成亦一股元炁而已，何有色，何有物？但聚則成形，化則成炁，可及物，可上天，可下地，有感而孚，此為丹成之可貴也。世人誦經，祈望仙佛攜帶超昇，何其謬哉。若然唸經可成佛，天上仙佛滿座。誦經以明理，理明則可修持。妙理不明，應向明師請教。《六祖壇經》曰：「僧法達誦《法華經》三千部，未解經意，心常有疑，求六祖說經中義理。問曰：『汝唸此經，以何為宗？』答曰：『學人根性暗鈍，從來但依文誦唸，豈知宗趣。』」現今學人誦經，亦多法達之流，何以明理哉？若欲有所領悟，求明師指點，則妙理得以早明，何須持誦萬遍？若未有緣得遇明師，誦之以熟，則熟能生巧，上感天心，智慧開通，亦有所得也。

思考題

1. 為甚麼稱「精氣神」是「上藥」？它們之間是怎樣的關係？
2. 「恍恍惚惚，杳杳冥冥」的境界出現時，該當如何下手採取？
3. 精氣神及真道之間各各相合的步驟如何？
4. 「三品一理」，其理如何？

附錄

《悟真篇》探義

宋紫陽真人張伯端平叔撰

黃玄真子國鎮淺注

嘗觀《周易》言窮理盡性以至於命，此聖人極臻乎性命之奧也。然其言之常略，而不至於詳者，何也？蓋欲序正人倫，施仁義禮樂之教，故於無為之道，未嘗顯言，但以命術寓諸易象耳。迨漢魏伯陽，引《易》道交媾之體，作《參同契》，以明大丹之作用，其於聖道能混一而同歸矣。今人以道門尚於修命，而不知修命之法，理出兩端，有易遇而難成者，有難遇而易成者。如煉五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持咒，嚥水叱符，叩齒集神，休妻絕粒，存神閉息，運眉間之思，補腦還精，習房中之術，以至服煉金石草木之類，皆易遇而難成。其中惟閉息一法，能忘機絕慮，即與二乘坐禪頗同，若勤而行之可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，豈能回陽換骨，白日而昇天哉？夫煉金液還丹者，則難遇而易成，要須洞曉陰陽，深達造化，方能追二氣於黃道，會三性於玄宮。攢簇五行，和合四象；龍吟虎嘯，夫倡婦隨；玉鼎湯煎，金爐火熾。始得玄珠有象，太乙歸真。都來片晌工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添；養正

持盈，要在守雌抱一。自然復陽生之氣，剝陰殺之形，節氣既交，脫胎神化，名題仙籍，位號真人，此乃大丈夫功名遂之時也。今之學者，取鉛汞為二氣，指臟腑為五行，分心腎為坎離，以肝肺為龍虎，用神氣為子母，執津液為鉛汞，不識浮沉，寧分主客？何異認他財為己物，呼別姓為親兒！又豈知金木相剋之幽微，陰陽互用之奧妙，欲望結成還丹，不亦遠乎！僕幼親善道，涉獵三教經書，惟金丹一法，閱盡群經，及諸家歌詩論契，皆云日魄月魂，庚虎甲龍，水銀硃砂，白金黑錫，坎男離女，能成金液還丹，終不言真鉛真汞是何物色，不說火候法度、溫養指歸。加以後世迷徒，恣其臆說。將先聖典教妄行箋註，不惟紊亂仙經，抑亦惑誤後學。僕以至人未遇，口訣難逢，雖詢求遍於海嶽，請益盡於賢愚，皆莫能通曉真宗，開照心腑。後至熙寧己酉歲，因隨龍圖陸公入成都，以夙志不回，初誠愈恪，遂感真人授金丹藥物火候之訣。其言甚簡，其旨不繁，可謂指流知源，語一悟百，霧開日瑩，塵拭鑑明。校之仙經，若合符契。因念世之學仙者十有八九，而達真要者，未聞一二。僕既遇真詮，安敢隱默？罄書所得，成詩九九八十一首，號曰《悟真篇》。內七言律一十六首，以表二八之數；絕句六十四首，按周易諸卦，五言一首，以象太乙。續添《西江月》一十二首，以周歲律。諸如鼎器尊卑，藥物斤兩，火候進退，主客後先，存亡有無，吉凶悔吝，悉備其中矣。尚恐本源真覺之性有所未究，又作為歌頌樂府，及雜言等，附之卷末，庶幾達本明性之道，

盡於此矣。所期同志者覽之，俾見末而悟本，舍妄以從真爾。

宋熙寧乙卯歲旦天台張伯端平叔序

自序

中華古籍文化，博大精深，儒釋道三教經典，誰可盡契？儒言入世，釋言出世，道可入世，亦言出世。修道之士，先研入世，後論出世。故丹經道典言出世者，其專有名詞、隱語，諸如日魂月魄、庚虎甲龍、水銀硃砂、白金黑鉛、坎男離女等等，每令初學者莫明其妙，不知所云。昔在先賢，已有同感，何況今人哉？

張紫陽真人自謂三教經書，無所不讀，惟金丹一法，雖披覽群經，及諸家歌詩論契，亦不知何謂真鉛真汞、火候法度、溫養等義。及後得遇真人授金丹藥物火候之訣，校之仙經，若合符契，因著《悟真篇》。蓋因張真人學道維艱，雖求遍於海嶽，請益盡於賢愚，皆未會真宗，既得真詮，親身體證，卒成道業，遂著書以傳後，無有保留。此乃仙師之胸懷豁達，欲使後來者得契玄旨，人人成佛、個個登真。然篇中詩句，亦多隱晦，耐人尋味，洵非朝夕所能契會，稍一不注意，亦易於迷失致誤也。

《悟真篇》絕句第五十八首曰：「《陰符》寶字逾

三百，《道德》靈文滿五千。今古上仙無限數，盡從此處達真詮。」而《悟真篇》將《道德》、《陰符》二經及《參同契》溶鑄一爐，深入淺出，如能熟讀《悟真篇》，則《道德》、《陰符》、《參同》，亦能觸類旁通，舉隅而反。不然，亦可慢慢斟酌契會，其他丹經亦復如是也。仙師在律詩十六首曰：「萬卷仙經語總同。」若外此者，則為旁門曲徑矣。

修身之道，在乎體內精氣神，但三者無形象可睹，故要借助《易》理解釋，《易》學有儒家《易》、醫家《易》、術家《易》、道家《易》之分。精氣神難契，惟《易》有象可尋，故學道者，必先明道家《易》理，方可得契經中微旨，與儒家、醫家、術家有別，不能混為一談。當中須賴師傅口授，或前賢註釋，方可得窺堂奧，否則易誤入旁門邪徑，如外丹學、男女雙修之類是也。

金丹大道傳至呂祖，大展玄風，開南北二宗，傳南北七真成道，為世人仰慕，誠為古今美談。然俗稱北七真與南七真修煉方法各異，北七真主修清靜，南七真主男女雙修者；此論實未明大道之真理，更未會道家易理，惟據一孔之見，張遑立說，或註釋丹經以致貽誤後學。斯有房中術、男女雙修等謬論相繼而出，使盲師藉此以斂財，謗毀大道，禍及先祖而不自知。然天無二道，「只此一乘法，其二即非真。」南北七真皆呂師所傳，法門何有差殊？除身體內精氣神三品，無以為修。天上何來有淫慾之神仙，

惟地下有淫慾之陰鬼。精氣神充沛，煉精化炁，則陽氣上昇，輕清者則上浮，超昇之為仙佛。有淫慾者，則體斃形枯，陰盛陽衰，陰降則落地府為鬼，此乃陰陽修煉之理。為仙為鬼出乎一己之取捨，學道者應明此理。仙師在絕句五十首曰：「不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。」由此而知，南宗所傳，實非一般所指男女雙修之事。

余生不辰，適值日寇侵華，烽煙四起。八年抗戰艱難險勝，一俟和平，又遷居香江，以經營工業餬口，日夜辛勤，久而積勞成疾，導致肝臟腫大硬化，大腸龜裂無收縮力，身體熱量下降，水多火少，食而不化，不能吸取營養，中西群醫束手，藥石無靈，坐以待斃。遂因病失治而決志修道，遍尋宇內明師，幸有緣會遇先師李楚甲真人，荷蒙教誨，窮源溯流，契會《悟真篇》意旨，勤修苦煉十數載。所幸精炁神凝聚，細胞重組，改變形骸生理，脫胎換骨，由羸羸復趨壯健，大夫咸為之嘖嘖稱奇，實今世醫學所未逮也。

余註《悟真篇》之言，乃從個人身体力行，經親身經驗，與前聖所傳丹經道典之微旨相互印證而得。篇內詩句，悉以現代語言註釋，力求平易近人，並將修煉過程及其中感受、景象，包括內景外景等等，一一敘述詳明。由下手採藥以至卻病、通督脈、任脈、轉河車、結陰丹、採宇宙大藥、體內大藥過關服食、上下卯酉週天、三田返復、大

週天、龍虎交、結金丹、溫養、出神等等，皆傾囊相告，備載其事。使有緣得睹是篇者，可按圖索驥，亦步亦趨，終可望有日同臻勝境矣。

黃玄真子國鎮於香港九龍西貢紫靜琅苑
乙亥年寅月吉旦

《悟真篇》卷上

63

七言律詩一十六首

(一)

不求大道¹出迷途²，縱負賢才豈丈夫³。
百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。
只貪利祿求榮顯，不覺形容暗悴枯。
試問堆金等山嶽，無常⁴買得不來無？

【義疏】

何謂大道？《道德經》第廿五章：「有物^(註)混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。」

^(註)物者乃指先天一炁也。道佛二門以○代之，無極也。一炁產陰陽，而成二氣，太極也。

古來聖賢，體會生死事大，故學仙修佛，以保常存不滅。此言人若不求大道，跳出塵世，擺脫輪迴，遠離生死，雖是才高八斗，經綸滿腹，學問高比孔聖，身體反如敗絮，非大丈夫也。人生苦短，百年如電，轉眼白頭。只為名利權，情愛慾而輕身，倏然衰老，敗壞死亡。金錢雖多，名氣雖大，一旦黑白無常到臨，押帶冥府，真可惜也。此仙師憫世，所以勸人修道之苦心也。

【註釋】

¹ 大道：為常存不滅之道，先天一炁是也。

² 迷途：常人迷於名利權、情愛慾之路，而致死亡。

³ 丈夫：學道能成仙佛為大丈夫。道光曰：「九載抱一，行滿功成，道成德備，物我俱忘，天降寶符，身飛玉闕，此大丈夫功成名遂之時也。」鍾離權翁曰：「坐臥常攜酒一壺，不教雙眼識皇都。乾坤許大無名姓，疏散人間一丈夫。」儒家亦以修德為大丈夫。見《孟子·滕文公》下：「居天下之廣居，立天下之正位，行天下之大道，得志與民由之，不得志獨行其道。富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」與修真者稱大丈夫稍有不同。

⁴ 無常：陰司之使者，又曰牛頭馬面。人死之時，有罪孽者，無常拘之往陰府問罪。

(二)

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。
昨日街頭猶走馬，今朝棺內已眠屍。
妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。
大藥¹不求爭得遇，遇之不煉是愚癡。

65

【義疏】

雖云人生百年，早死者夭，百歲者壽，誰知死期。昨日駕車走馬，今日已眠屍；妻財歸他家，名譽似雲泥。閻君算業積，好壞定高低；不求金丹術，哪得出波濤？大道難聞，此言非虛。孔聖云：「朝聞道，夕死可矣。」得聞大道，拳拳服膺弗之失，此上士之所為，非愚癡可比也。

【註釋】

¹大藥：長生不死之藥也。有二義：一為身中大藥，精氣神是也；二為宇宙物質，自太虛而來，先天一炁是也。必先採身中小藥，通任督二脈，轉河車三百六十週天，體內陰陽二氣積聚足，得結內丹，才有力採宇宙大藥，大藥得採，結金丹有望焉。

(三)

學仙須是學天仙¹，惟有金丹²最的端。
二物³會時情性合，五行⁴全處虎龍⁵蟠。
本因戊己⁶為媒妁，遂使夫妻⁷鎮合歡。
只候功成朝北闕，九霞光裏駕翔鸞。

【義疏】

若言學仙，仙有五等，天仙為至高無上，由金丹結就而成。至簡至易，主要材料為精氣神，化歸為陰陽二氣，必須先將五行凝聚，才能使體內夫婦結合。實賴戊己意土作媒而成也。五行全，陰陽聚，則金丹結。九載功完，詔書下降，駕翔鸞於天際，會仙佛於紫府。

【註釋】

¹ 天仙：採天地真一之炁，以法攝取，結成金丹而致。而仙有五等：鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙，而天仙為最貴也。

² 金丹：金液還丹也。乾為金，乾坤交索而成坎離，乾之中爻入坤而成坎，坤之中爻進乾而成離，故經曰：「乾坤為體，坎離為用。」用者，採坎中乾金，復其乾元本體，採離中真陰，復其純坤，謂之採坎填離，煉金丹者，此也。在人身為之還精補腦，精氣神凝聚是也。

³ 二物：真陰真陽，亦即龍虎之弦氣也。曰乾坤、陰陽、龍虎、

鉛汞、坎離、性情、水火、玄牝、男女和夫妻等等，皆比喻陰陽二氣而已。

⁴ 五行：金木水火土，在人身為五臟（肺肝腎心脾），指五臟之氣而言也。

⁵ 龍虎：東方屬龍，西方屬虎，在人身為陰陽二氣。

⁶ 戊己：五行屬土，本居中宮，後天五行錯亂，戊土居坎為陽，己土居離為陰。在人身為脾，為意，修煉家之主宰也。

⁷ 夫妻：非俗世之夫妻，乃身中陰陽二氣，曰金公、木母。西方屬金，東方屬木，使陰陽二氣凝聚，為之夫妻合歡也。

（四）

此法真中妙更真，都緣我獨異於人。

自知顛倒由離坎¹，誰識浮沉²定主賓³？

金鼎⁴欲留朱裏汞⁵，玉池⁶先下水中銀⁷。

神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

【義疏】

此種修煉方法，玄妙而且真確。因張紫陽真人異於常人，故知如何顛倒坎離，還有誰能識浮沉而定出主賓耶？如欲上丹田朱砂水銀不飛走，先要識取下丹田水中金制之。運功非是終朝，以神火照耀下丹田，似一輪紅日，則

可煉精化氣上昇矣。

68

【註釋】

¹ 離坎：後天八卦，離為頭為火居南，坎為腹為水居北。為之火水未濟，欲要既濟，必須顛倒坎離，使水在上，火在下，才得水火既濟。修煉下手功夫在此，為之採坎填離，勤而行之則有成矣。

² 浮沉：指金木二物。金質重主沉，木質輕本浮。但修煉則要木沉金浮，才能達到目的。何故？金生水在下為精，木生火在上為神。則火上炎，水下流，無法得水蒸發。必須使火在下，水在上，化氣而上昇，則體內產生變化矣。

³ 主賓：陽為主，陰為賓。東方屬木，木生火，居南為陽，為主。西方屬金，金生水，居北為陰，為賓。此為常道。修道則逆行，故反賓為主。子野曰：「我本離而反陰，彼本坎而反陽，上下反常，故稱顛倒。彼鉛沉，沉乃降，我汞浮，浮乃升，以鉛制汞。彼為主，而我為賓矣。」名目雖多，不外陰陽二字之變化而已。

⁴ 金鼎：上丹田，泥丸是也。

⁵ 朱者：朱砂也。朱為紅色，喻火，火不斷向上飛走。汞者：水銀也。水銀無孔不入，易於走失，二者一也，為真陰。若欲不走失者，必須以水中銀制之，銀即黑鉛是也。

⁶ 玉池：下丹田，坎卦也。

⁷ 水中銀：即水中金，鉛生銀，真陽是也。

(五)

虎躍龍騰¹風浪粗，中央²正位產玄珠³。
果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊？
南北宗源翻卦象⁴，晨昏火候合天樞⁵。
須知大蔭居廛市，何必深山守靜孤。

69

【義疏】

此章言結金丹之情形，結丹之前，必定先通督脈、任脈，繼而轉河車三百六十週天，再吸大藥，及卯酉週天，後才結大丹。當結大丹之前，必定龍虎交媾。前二句為結丹前龍虎交媾境界。三四句言結丹後，如果之在樹，到時自熟，亦如子之在胞胎，十月而生。第五六句，言如何能結丹。只要將南北卦象，坎離顛倒，而火候合乎天度可也。末兩句言修煉金丹者，大可隱居市朝，不須進入深山窮谷，因深山中陰氣盛，對修煉者反為不宜也。因前人多昧此理，故仙師特申明之。

【註釋】

¹ 虎躍龍騰：虎躍指坎中真陽動也。龍騰，指離中真陰相應，結丹前陰陽相求，二氣爭持現象也。

² 中央：中丹田，結丹在中丹田，為正位也。

³ 玄珠：陰陽二氣結成一粒，即丹也。

⁴ 南北宗源翻卦象：指身中南北。頭為南為離，腹為北為坎。宗源者，兒孫來源在祖宗，坎中一陽來源在乾，離中一陰來源在坤。翻卦象者，坎在上，離在下，則水火既濟，可以取坎填離，復為乾坤本體，才能結丹也。

⁵ 天樞：斗罡也。上陽子曰：「金丹之妙，在天應斗之樞，在身立人之極，寂然不動，感而遂通者此也。」《入藥鏡》曰：「天應星，地應潮。」是也。言人身中陰陽動靜，合乎天度也。北斗七星，道書又名天罡，統造化之權，為北極執法之臣，所以運週天之星宿，為眾星之綱紀，造化之要道。七星之名：一天樞、二天璇、三天璣、四天權、五玉衡、六開陽、七搖光。一至四為斗魁，五至七為斗柄。

(六)

人人本有長生藥¹，自是迷徒枉擺拋。
甘露降時天地合²，黃芽生處坎離交³。
井蛙應謂無龍窟，籬鷄爭知有鳳巢？
丹熟⁴自然金滿屋⁵，何須尋草學燒茅。

【義疏】

仙翁慈悲，指明每人均有長生藥。勉人修道，可惜世

人迷於物慾，將身體內長生之藥拋卻。《玉皇心印經》曰：「上藥三品，神與氣精。」精氣神為長生之藥，三位一體，精生氣，氣生神，神又化精，在身中不停週流運轉。一如天氣下降，地氣上昇，二氣相交，則降甘露，萬物賴之以生。黃芽亦因坎離二氣相交而生發。結丹之後，慢慢成長，才致飛昇。此種事跡，世人罕信，故先師云：「井蛙應謂無龍窟，離鷄爭知有鳳巢？」莊子曰：「井蛙不可以語於海者，拘於虛也。夏蟲不可以語於冰者，篤於時也。曲士不可以語於道者，束於教也。」若知身有長生藥可修者，身體力行至結丹，九年溫養功成，則遍體金光，不須學旁門非類，尋草藥，焚黃芽也。

【註釋】

¹ 長生藥者：元精、元炁、元神是也。人人皆有，富者不多，貧亦不少，運用得宜，能珍之重之，則不病不老。若花天酒地，使真元耗散，則羸尫而致死亡。

² 第三句，地氣上昇，天氣下降，陰陽二氣相交則成甘露，萬物得之而生長。

³ 第四句，身中坎離，一經修煉蒸發，亦如天氣下降，地氣上昇，坎離二氣相交，則黃芽生。黃芽者，喻丹種也，如草木於地中萌芽，其色皆黃嫩也。

⁴ 丹熟：初結丹，大如黍米，經慢慢累積，及至壯大，如果在樹，子在胎中，數足自產為之熟。

⁵ 金滿屋：喻修煉成功，遍體金光，金性不壞，其色不變，

永遠常存。故修成佛者為金身，修成道者為金仙也。屋者，喻身軀、佛道二門，皆喻身為屋、為舍、為國也。

(七)

要知產藥川源處，只在西南¹是本鄉。
鉛遇癸生須急採²，金逢望遠不堪嘗³。
送歸土釜⁴牢封固，次入流珠⁵廝配當。
藥重一斤須二八⁶，調停火候託陰陽。

【義疏】

此詩言下手採藥及轉手方法。產藥源頭，在西南坤方，即庚方也。經曰：「三日月出庚，娥眉新嫩。」一陽初動，此為之鉛遇癸生之時，金水二氣旺盛，即採之；此時有氣而無質，有陽而無陰。否則時候一過，則成質，有陰而無陽，無用矣。採得之後，自然送歸黃庭土釜，封固收藏。採得金鉛，配以流珠。因流珠常欲飛走，必須金鉛，才能制伏。《參同契》曰：「太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因，凝而至堅。」然後轉手，採上弦陽炁，及下弦陰炁各八兩，合成一斤。再加火烹調，使二物互相結聚也。

【註釋】

¹ 西南：後天八卦，西南為坤方。《易》云：「西南得朋，乃與類行。」每月初三，日落之前，月出西南之方。《參同契》曰：「三日出為爽，震庚受西方。」月本無光，借日而亮，故陰中有陽，喻陽炁初動也。

² 鉛遇癸生須急採：鉛為陽為炁，癸為陰為水，言陽炁極則化水。即陽極生陰為天風姤 ䷫；陰極生陽為地雷復 ䷗。體內產生變化即採也。

³ 金逢望遠不堪嘗：生水則成質。修煉者，採氣不採質。氣動即採，成質則相去遠矣。

⁴ 土釜：又名黃庭，中丹田也。採得之時，自動送歸。

⁵ 流珠：即汞，水銀也。水銀無孔不入，喻其流走易失，須鉛制之始伏也。

⁶ 第七句，此言轉手功法。每月有晦朔弦望，三十為晦，初一為朔，初八為上弦，廿三為下弦，十五為望。而初八為上弦為陽，廿三為下弦為陰。言取上弦初八陽炁，及下弦廿三陰炁，各八兩，合成一斤，喻陰陽平均才能合丹也。《參同契》曰：「上弦兌數八，下弦艮亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成，二八應一斤，易道正不傾。」

(八)

休鍊三黃及四神¹，若尋眾草更非真。

陰陽得類歸交感，二八相當自合親。

潭底日紅陰怪滅²，山頭月白藥苗新³。
時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

74

【義疏】

前人學道，不明真偽，比今尤甚。因丹經道典不易得睹，不如今日籍載之多，得一珍本，寶而藏之，不輕示人。若遇盲師，引入旁門，採鍊三黃四神，及草藥等等，此皆外物，何得成道，破財事小，傷身事大。故仙師憫世，勸人休煉旁門非類。若修大道，非得身內真陰陽不可，且要各半，才能合親。當一陽初動之時，須用陽火寂照下田，則陰氣消滅，鉛汞得採。非是凡世朱砂水銀也。

【註釋】

¹ 第一句，三黃：硫黃、雄黃、雌黃。四神：明礬、神砂、水銀、黑鉛。皆為外物，不足為用也。

² 第五句，潭底者：下丹田，至陰之地也。日紅者，煉功時神火下照，似日之紅也。陰怪滅者，至陰之地，得太陽神火照射，陰氣即時消散矣。

³ 第六句，此言初三月出庚方，月將下山，照白山頭，一陽初動，藥苗新嫩，即時採取，此是真鉛汞。

(九)

陽裏陰精質不剛¹，獨修一物²轉羸尪³。
勞形按引皆非道，服氣餐霞總是狂。
畢世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降？
勸君窮取生身處，返本還原是藥王⁴²。

75

【義疏】

第八及第九兩首，教人辨別真道與旁門。言有形之物，體質不能長久，如獨修一物陰精者，則身體轉弱。或按摩、導引、服氣、餐霞、吸日月精華、動功等等，皆為勞形傷神，均屬旁門小術，雖云亦可辟病，但不可以伏鉛汞，降龍虎，求長生。如服氣餐霞一類，總是狂徒，不合生理造化，最宜慎之。若要返本還元，必定要取得藥王。何謂藥王？先天真一之炁也。經曰：「一陽初動漏遲遲，正是仙翁採藥時。速速歸家依口訣，莫教錯過這些兒。」

【註釋】

¹ 第一句：人體內有陰陽二精，陰精由陽精化成。陽精為不壞之炁，一經化水而成質，為唾涕精津氣血液，由先天無質。一變為後天有質之物，以供後天使用，日復一日，消耗淨盡

而死。有質則有壞，是為不剛，必要從此有質之物，煉化成氣，回復先天本體，是為煉丹。

² 一物者：指陰或陽。此指獨修陰也。如佛家多修性不修命。修仙修佛，必須性命雙修，亦即陰陽雙修，方達彼岸。若上德之人，方可修性，有漏為下德也。經云：「只修性不修命，便是修行第一病；只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」

³ 羸尪：瘦弱也。行不正謂尪。

⁴ 藥王：先天真一之炁，為生身受氣之初，即真鉛汞。

(十)

好把真鉛¹ 著意尋，莫教容易度光陰。

但將地魄² 擒朱汞³，自有天魂⁴ 制水金⁵。

可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽。

已知壽永齊天地，煩惱無由更上心。

【義疏】

此詩首二句，教人莫虛度光陰，早些修煉，尋求真一之炁。第三句言通督脈，第四句言通任脈，但將坎中地魄擒得離中朱汞，則可通督脈矣。通完督脈，即將龍之弦氣制虎之弦氣。二氣相交，即通任脈，則龍虎馴伏，鬼神欽敬，上天嘉許。經云：「任督通，神仙一半功。」到此階段，

小心保護。則已知壽齊天地，何必更有煩惱？修煉到任督通後，身體即產生變化，陰氣日減，陽氣日增。白髮變黑，癍痕退去，面色紅潤光滑，進入返還階段。再進步者，返回童顏，此為驗證也。

【註釋】

- ¹ 真鉛：黑鉛，水中金，坎中真陽是也。
² 地魄：坤為地，魄為陰，言陰中一陽。
³ 朱汞：朱砂生汞，陽中一陰。
⁴ 天魂：龍之弦氣，東方屬木，為陽，為魂，為青龍。
⁵ 水金：虎之弦氣，西方屬金，為陰，為魄，為白虎。

（十一）

黃芽白雪¹不難尋，達者須憑德行深。
四象五行全藉土²，三元³八卦豈離壬⁴？
煉成靈質人難識，消盡陰魔鬼莫侵。
欲向人間留祕訣，未逢一箇是知音。

【義疏】

修仙佛者，必須勤修內外功德。外功德者，指積德行仁；內功德者，真行實修，積聚精氣神至深厚，感戴上天

運化，得睹《悟真篇》。或有緣得遇明師，則白雪黃芽不難尋也。白雪黃芽，是從四象、五行、三元、八卦，而不離壬水煉成。功成結丹，旁人亦不知不識，但能將體內陰邪之氣消盡，無病魔侵凌。仙師欲留此訣於人間，未逢一個是知音，斯亦奇矣。

【註釋】

¹ 白雪黃芽者，此詩喻陰陽二氣。一經煅煉，則產白雪黃芽，是為靈質也。《參同契》曰：「陰火白，黃芽鉛。二七聚，輔翼人。」言二七為火數，二為陰火，離火也。七為陽火，鉛火也。二七火聚，則化氣上昇，人則如翼輔飛矣。子野真人曰：「黃芽者鉛之精，白雪者，汞之炁。」白雪者，水中金也。外黑內白，內懷金華，被褐懷玉。一經煅煉，真金化成液，如金出礦而成靈質，由黑而白，由白而黃，為白雪黃芽也。黃芽者，如草木於地萌芽，其色黃嫩，藉土而生，其質純水，因其陽氣從水而上生也。

修煉金丹者，必先見白雪，而後產黃芽，兩者均為炁體，非是有質之物也。

² 四象者，精神魂魄，即水火木金。又名玄武、朱雀、青龍、白虎，五行者：金木水火土。而土為意，修煉金丹，全憑真意使五行、四象、三元、八卦凝聚。

³ 三元者，元精、元炁、元神。亦謂之三姓：金、木、土是也。又名三家：東三南二為一家；北一西四共一家；戊己自居一家。三家相聚則結丹矣。

⁴ 八卦者，一氣產陰陽。乾為陽，坤為陰。乾坤交而生六子，

乾索坤生三男；長男曰震，中男曰坎，少男曰艮。又坤索乾生三女；長女曰巽，中女曰離，少女曰兌。豈離壬者，壬癸為水，壬為陽水，有氣無質。癸為陰水而有質，有質則無用矣。萬物無水不生，故修金丹者，不離真一之水也。

(十二)

草木陰陽亦兩齊，若還缺一不芳菲。
初開綠葉陽先倡，次發紅花陰後隨。
常道¹即斯為日用，真源²反此有誰知？
報言學道諸君子，不識陰陽莫亂為。

【義疏】

此詩言萬物如飛禽動植，陰陽均齊。若缺陰或陽，則不能生長延續。如花之生，初開綠葉陽先行，次生紅花陰後繼。而植物春生、夏長、秋收、冬藏，以待來春復生，植物尚且如此；而人為萬物之靈，俱稟天地陰陽五行正氣而生，反不如花草樹木，得能歸根復命。人只知生生不息而順去，至死方休，為之常道日用，凡父凡母。若明逆用，則靈父聖母而生丹，是為反此真源，亦為之歸根復命，不外乎陰陽二炁而已。

【註釋】

¹ 常道：指日用常行之道，致生老病死。

² 真源：真一之水，先天一炁也。

(十三)

不識玄中顛倒顛¹，爭知火裏好栽蓮²？
牽將白虎歸家養³，產個明珠⁴似月圓。
漫守藥爐存火候，但安神息任天然⁵。
群陰剝盡丹成熟，跳出凡籠⁶壽萬年。

【義疏】

此言修煉者，不識顛倒修煉，如何知道功成後，坐蓮出神之境？如何顛倒顛？坎離顛倒也。坎離顛倒，則產明珠矣。結丹初，必要溫養。如何溫養？神要安，息自然，意外馳，念在神室，萬緣放下，待體內群陰消盡，九年抱一，則脫出凡軀，壽與天齊。此言由初下功至結丹，出神，溫養在內矣。

【註釋】

¹ 第一句，玄者，妙也。顛倒顛者，日為陽為男，反為女。月為陰為女，卻為男，為第一次顛倒。但煉功時，以法使離下居，坎上昇，則再顛倒，為之顛倒顛也。

² 第二句，火裏栽蓮：非普通蓮，乃修煉時以神火煅煉而成金蓮也。如觀音與佛皆坐蓮者，即指此也。為修煉成功，坐蓮出神時之境象也。如不知修煉顛倒方法者，何能知坐蓮出神哉？

³ 第三句，先天八卦：離東坎西，西為秋為白虎。坎中之陽本由東來，寄體在西，其家在東，煉功將之牽返歸，則產明珠矣。仙翁曰：「金公本是東家子，送往西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將姪女作親情。」

⁴ 明珠：喻丹也。明珠為水裏至寶，金玉為地下至寶，丹為人身至寶也。

⁵ 第五、六兩句，言自坎離交而河車轉，到結丹後進入無為而無不為階段。全為自然自動，不由自主，饒他為主我為賓。只要心猿緊鎖，意馬不放，心意內守，神息自然，不得有為。渴則飲，倦則眠，饑則餐。無憂無慮，無牽無掛，做個閒散漢，待其功成。

⁶ 凡籠：喻凡軀也。身體有三百六十骨節、十二經絡等等。將靈體籠罩，無由出入。一經修煉成功，則衝破凡籠，自由出入，上天下地任逍遙，不受阻礙矣。

(十四)

三五一都三箇字¹，古今明者寔然稀。
東三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自居生數五，三家相見結嬰兒。
嬰兒是一含真炁。十月胎圓入聖機。

【義疏】

修煉者，修三個五而矣。但此三個五，分居四方，如何使之歸一？古今有得者，實是稀少。能將東三南二之五，北一西四之五，及戊己之五相聚，則可結嬰兒矣。此嬰兒非是凡胎俗骨，乃是含真一之炁，為之仙胎，十月胎圓，時至炁化，則合先聖之機也。十月胎圓者，非真十個月，乃一圓滿之數而矣。尚須三年哺乳，九年面壁，待真身凝固，聚則成形，化則成炁，則超凡入聖矣。

【註釋】

¹第一句，何謂三五一？《雲笈七籤》曰：「三一者。精、神、炁混三為一也。」三位一體之義，《老君太上虛無自然本起經》曰：「白包黃，黃包赤，赤包三，三包一，三一混合，名曰混沌。」白包黃者，白者金，黃者土。黃包赤者，赤者火。赤包三者，三家也，古經謂三一之道也，三五歸一也。一者，太極也；太極而兩儀，一生二也。二生三者，神精氣也。木

數三居東，木生火，火數二居南，謂之東三南二成五，為神。金數四居西，金生水，水數一居北，謂北一西四成五，為精。戊土居坎，己土居離，戊己合亦成五，為氣。一經金木交併，則三五歸一，精氣神匯合於中宮，一氣圓融，三家相見結嬰兒矣。

(十五)

不識真鉛正祖宗¹，萬般作用枉施功。
休妻謾遣陰陽隔，絕粒徒教腸胃空。
草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。
更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

【義疏】

修煉金丹，先天一炁為祖宗，號真鉛。若不知取，反用旁門非類，何可施功哉？如休妻、休糧、或用草藥調補、燒黑鉛、煮水銀、神砂、硫黃、雄黃等等，煉有形質丹藥服食，何能輕身飛昇？若燒煉不得其法，食後反致殘生傷身。吸日月精華、服氣餐霞者，皆為虛象。吐故納新、存想、動功等等乃旁門，有些或對健康有助，但成仙佛則不能矣。與修煉金丹是不同也。此詩與前第八第九首相呼應。

【註釋】

¹ 第一句，真鉛者，水中金也。水中金祖宗者，先天真一之炁也。

84

(十六)

萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成體¹，種向乾家交感宮²。
莫怪天機俱漏泄，都緣學者自迷蒙。
若人了得詩中意，立見三清太上翁。

【義疏】

仙經萬本，不離龍虎，鉛汞等等，皆言陰陽而已。而金丹根宗者，乃先天真一之炁，亦為龍虎初弦之炁。要採此炁，才能結丹。此炁產生在坤，初三月出庚方，一陽動時即採，自然種向乾家，久則結丹矣。《崔公入藥鏡》曰：「產在坤，種在乾。但至誠，合自然。」仙師將煉金丹秘訣泄露，能弗迷蒙而了詩意者，則得金丹，成仙子，飛身上三清，會仙翁去矣。

【註釋】

¹ 第三句，坤位：在西南方，後天之卦位。每月初三，月出坤方，娥眉新嫩，一陽初動之時，為之成體，成體可採矣。

² 第四句，乾家者，後天八卦乾位，結丹之宮。此時陰陽在此交感，即結成一粒黍米，由此而成仙佛也。

卷上總結

第一，二首言人生苦短，勸人勿迷於榮華富貴。壽夭不能預知，宜早求不死之藥，跳出名利枷鎖，否則身體暗暗憔悴，或死於不測橫禍。任是貴如帝皇，財通四海，才逾孔聖，總是枉然，非大丈夫之所為，故仙師勸人修道也。

第三至五首教人下手修煉法訣。學仙要學天仙，天仙為金丹大道。《悟真篇》之法訣，極其真確，只需顛倒離坎，金浮木沉，定出陰陽主與賓。以鉛制汞，以意為媒，使陰陽二氣會合。運用神火，似日照耀坎宮，合乎天度，則陰消陽長，陰陽二氣結聚於中宮而成丹，十月胎圓則出神，溫養待其功成，駕翔鸞而飛昇。然修煉之時，需借市廛作庇蔭，不需遯隱深山以為高也。

第六至七首再補前法訣之不足。言人人皆有長生之藥，只是不知而已。藥在何處？產在西南坤方，此時一陽初動即採，否則成質不能用。採時有如天氣下降、地氣上昇，則萬物生長。而人身坎離二氣一交，則結丹於中宮，惟猶須封固，以免走失。結丹後，須再採上下二弦之炁，調和火候，加強助其壯大。此種情形，無知者都不相信，

如井蛙不信有海，夏蟲焉知有冰，因知識未及也。

第八至九首皆言旁門者，不知金丹大道之理。有人採三黃、四神等等燒煉，有些以草藥煉丹，亦有人用按摩、導引、動功，或服氣餐霞，或修性，不修命，以致身體羸尪老死，皆非正道也。有些或可幫助健康，對健康影響者亦有，皆非是修大道方法也。很多人欲修大道，但如何求鉛伏汞？降龍伏虎？苦不知理。仙師慈悲，告知後學，要知真鉛汞所在。不是凡砂及水銀，而在生身之處，須要陰陽各半，交感而成。在初三月出庚方之日，一陽初動之時，運用神火似太陽，照射坎宮，則陰消陽長，真鉛上昇至離宮，復其純乾之體，是為返本還原之藥王也。

第十首，勸人莫負光陰，宜早下手修煉。早尋真鉛，制離中真汞，可通督脈。再以法使陰陽二炁交會，降龍伏虎，則通任脈。任督通，神仙一半功。鬼神欽敬，而壽齊天地，則煩惱可休矣。

第十一首言修煉金丹不難，難在德行是否足夠。人自落後天，五行、八卦分散，各居一方，無法還原。若要四象五行復位，必賴意土栽培。而三元八卦，則以壬水修煉，如此則成金丹。金丹成，體變純陽，病魔不侵。此種妙訣，欲傳人間，但無人相信。

第十二首借物喻人，以明陰陽修省之理。植物尚且有陰陽，何況人乎？若缺陰或缺陽，則不能延續後嗣。常道

為生人生物之理，則有生老病死。誰知陰陽逆修，可復先天一炁，以致長生，不明此理者，切勿鹵莽行事。

第十三首言初下手以至結丹、溫養、出神，八句括盡《悟真篇》精義。初下手顛倒坎離，恢復乾坤，則結丹。結丹後，須要文火溫養，待陰盡陽純，陽神脫體，坐蓮而出，則壽齊天地。

第十四首借五行歸一，言返本還原之理。一氣分五行，分居東南西北，不能相聚，若欲結丹，必須三家相見。則三花聚鼎，五氣朝元，結嬰兒矣。待十月胎圓，則成仙成聖。

第十五首重言旁門非類，不可以成道也。若要成道，必須水中金，才可結丹。修金丹與旁門，截然兩事。

第十六首言修金丹，不外陰陽二氣交感而成，所有丹經道典，均不出此也。而世人不識不知，仙翁在此泄漏上天秘密，若能會意，則可飛身天上，見太上老君去矣。

思考題

1. 內丹學說的大道指甚麼？求大道的目的又是甚麼？
2. 內丹學說的「坎離」等卦象實際指甚麼？
3. 紫陽真人常顛倒，又說五行有順逆，其密義又是甚麼？
4. 為甚麼說「人人本有長生藥」？其藥川源又在何處？
5. 既說陰陽兩齊，又求群陰、剝盡，兩者如何理解，如何統一？
6. 內丹說的「三五一」密義是甚麼？你能據律詩第十四首畫出示意圖嗎？

《悟真篇》卷中

七言絕句六十四首

(一)

先把乾坤為鼎器¹，次搗烏兔藥來烹²。
既驅二物歸黃道³，爭得金丹不解生⁴？

【義疏】

絕句六十四首，開始即教人認識爐鼎和所用藥物材料，煉丹才能有成。燒飯有鍋爐，米及水，加火煮之而後成飯。煉丹亦近此，只是以身為爐鼎，以真陰真陽為藥物材料，一經烹煉，則成金丹矣。

【註釋】

¹ 第一句，乃將乾坤鼎器，代入人身。先天八卦方位，在人身，乾為頭為鼎，坤為腹為爐，為之鼎器。

² 搏者，捉也。非謂以手捉，乃以真意捉也。烏為陽中真陰之炁，太陽中黑子，離卦是也。兔為陰中真陽之炁，坎卦是也。

³ 二物者，指陰陽二炁。《道德經》曰：「有物混成。」即指此物。黃道者，在自然界指太陽能照射到之地方。道書稱人身上中下三田，貫通為黃道，此指中宮者是。

⁴ 爭，怎也。金丹者。陰陽二炁凝聚成粒，謂之金丹。又日月為丹，亦為坎中乾金歸位也。

(二)

安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂¹。

聚散氤氳成變化²，敢將玄妙等閒論。

【義疏】

第一首泛稱修道方法，以乾坤為鼎爐，而此詩則言安

爐立鼎煉丹矣。煉丹必須藥物材料，故取身內精華為用。何謂精華？魂魄是也。魂在東，不斷向上飛走；魄在西，不斷向下流失；無法制伏，致有生死。聖人以法將魂魄二炁歸入鼎中，互為鉗制，使不走失，再加神火鍛煉，自然氤氳變化，陽聚陰消，精華凝結，成為另一物體，謂之金丹。真人不敢將此玄妙等閒與人談論也。第一、二首，教人認識鼎爐藥物，均在自身之中，非是外物也。

【註釋】

1 魂魄：陰陽二炁也。東為生方，屬木，數三，為肝，為魂。魂夜藏於肝，日藏於目，是為陽魂。《雲笈七籤》曰：「夫人身有三魂：一名胎光，太清陽和之氣也；一名爽靈，陰氣之變也；一名幽精，陰氣之雜也。」西為死方，屬金，數七，為肺，為之陰魄。《雲笈七籤》曰：「道家謂人身有七魄：一名尸狗，二名伏矢，三名雀陰，四名吞賊，五名非毒，六名除穢，七名臭肺，為身之濁鬼也。」七魄又稱七情：喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾是也。此七情令人生死轉輪。故魄主死，魂主生。為之三魂七魄。

² 第三句，聚者，身內精華，真陰真陽二炁，陽魂陰魄也。散者，陰氣病氣，此氣致人生病，甚至死亡，散盡則無疾病矣。氤氳變化，潛動醞釀互為影響之義，謂陰陽二氣混合凝結，產生另一物體也。《易·繫辭》曰：「天地氤氳，萬物

化醇；男女媾精，萬物化生。」

(三)

休泥丹灶費工夫，煉藥須尋偃月爐¹。
自有天然真火候，不須柴炭及吹嘘。

【義疏】

先師前言爐鼎，以作修煉，恐貽誤後學，故今言：「休泥丹灶費工夫，煉藥須尋偃月爐。」然偃月爐在何處？人言人殊，未有真的見解，此為聖師口口相傳，不能輕洩，故隱言之。然此爐有二義，一為虛象，以意會之，一為實體，有物可尋。虛象者，為初三，月出庚方，一陽初動，形同偃月，為初階煉藥下手工夫；實體者，如《金丹四百字》曰：「此竅非凡竅，乾坤共合成。名為神炁穴，內有坎離精。」此為採藥足時轉手工夫而用，如有緣得遇此竅，成道有望。因內有陰陽二氣，天然火候，不需人為，已是無為而無不為矣。非是凡世有形質之爐也。

【註釋】

¹偃月爐有二義：（一）為初下手時採藥之用，初三月出庚方，一陽初動，月似娥眉，是為偃月爐，採藥之候也。（二）偃月爐為一竅門，為陰陽爐，內俱陰陽二炁，又名神炁穴，形如偃月，故名偃月爐。採藥足後，轉手煉藥之用也。

（四）

偃月爐中玉蕊¹生，朱砂²鼎內水銀³平。
只因火力調和後，種得黃芽漸長成⁴。

【義疏】

第三首言爐，此詩言鼎爐，烹煉必須爐鼎。此言採藥已足，轉手功法，經師指出偃月爐位置，則可進行。偃月爐為陰陽竅，內有坎離精平均各半。朱砂鼎為陽鼎，內藏水銀，然水銀無孔不入，而易飛走，必須玉蕊擒制始伏。二物均在偃月爐中，煉之以功，調之以火，使會合於中宮而成丹，丹成如豆之萌芽，為之黃芽。慢慢長大，日積月累，則成仙佛。《黃庭經》曰：「仙人道士非有神，積精累氣可成真。」指出成仙佛非是難事，看人能否契會而矣。繼第三首教人下手修煉，第四首復言採藥足後，轉手功法，

循序漸進，則可通督脈矣。

【註釋】

95

¹ 玉蕊：坎中陽精為鉛，為玉蕊，陰中之陽也。

² 朱砂鼎：為陽鼎，在頭，為泥丸。

³ 水銀：離中陰精，為汞，為火，陽中之陰也。如俗物水銀，不斷流失。

⁴ 黃芽：即丹種，初結時如黍米般，漸而長大，形似黃芽也。

（五）

嚙津納氣是人行，有藥¹方能造化生。

鼎內若無真種子²，猶將水火煮空鑊。

【義疏】

此詩明言旁門不可以成道。如嚙津吐納是常人有為之作。又如氣功、動功、八段錦、太極拳、站樁等等，雖可強身健體，但不能成仙佛，均是旁門，非金丹大道也。金

丹大道者，必先採藥，才有真種子，否則不能生造化也。先借助本身之藥，後採天地之藥，方能有成，否則只如氣功者，空運河車，亦如鑊內有水而無米，煮至水乾，只有空鑊而矣，不能成丹也。

【註釋】

¹ 藥，何謂藥？《玉皇心印經》曰：「上藥三品，神與氣精。」是也。

² 真種子：真一之炁，真陰真陽是也。

(六)

調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。

若問真鉛是何物？蟾光¹終日照西川²。

【義疏】

修煉者，由始至終，不外修鉛與汞。坎中一陽，離中一陰，所謂一陰一陽之謂道，是為陰陽雙修，亦謂採坎填離。陽為大，陰為小，身為國。陰陽水火調和則成丹，如火多則水乾，陰受損，水多火少則水溢，陽受傷，故必須調和方能成事。真鉛為水中金，是為真精氣，若要採取，

必須目光常照坎宮是也。

【註釋】

97

¹ 蟾光者，月光也，為陰。男性左目為陽，女性相反，右目為陰，在此之蟾光者，為目光也。

² 西川者，西為金，金生水，落在北方。川為水，坎水也。

(七)

**未煉還丹莫入山，山中內外盡非鉛。
此般至寶家家有，自是愚人識不全。**

【義疏】

一般修煉者，認為入山修道，才是高手，非也。山中所有者，木石麋鹿而已。沉潮濕陰寒，非是初學修煉者之地。還丹後或可入山。仙師上言：「須知大蔭居塵市，何必深山守靜孤。」然修鉛者，非凡鉛也。人人身中自有，但惜懵然不知，要待明師說分明。

(八)

竹破須將竹補宜，抱雞當用卵為之。
萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。

98

【義疏】

竹器破爛，必須以竹補之。覆雞者，當用卵為之，若非同類，難以契合。《參同契》云：「同類易施功，非種難為巧。欲作伏食仙，當以同類者。」修仙者，必以真鉛真汞，身中陰陽，結而成丹，方可登真上品，非是用凡物可為也。

(九)

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。
此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

【義疏】

凡鉛者，有滓質之物，不能變化。水銀非凡鉛不能凝

固，真汞非真鉛不能結聚。仙師勸諭修道者，勿執迷於俗物，必須尋真鉛真汞才能成丹。借助真鉛凝聚真汞，待真汞凝結後，汞漸增而鉛則減，此長彼消，慢慢而至鉛盡汞乾，化成金液大丹，體變純陽，與天齊壽。用真鉛亦如燒飯，水如鉛，米象汞；米漸大，水漸乾，水化氣而去，而鉛亦化煙而走。米則成飯，汞亦成丹，是用鉛不用之理也。

(十)

虛心寔腹¹ 義俱深，只為虛心要識心。



不若煉鉛先寔腹，且教守取滿堂金²。

【義疏】

此詩言性命雙修，齊步並進，命立而性始定，故先命而繼性。修煉者，必須明瞭此義，否則空談無益。離☲心虛，坎☵腹實，始終不外修實補虛而已，若識虛心將實補之，則回復先天乾坤本體，為之煉鉛實腹。離之中心虛空無物為之堂，坎中一陽為乾金，當坎中陽爻回歸離中，復為乾卦，為之守取滿堂金。簡而言之，還精補腦是也。為何先煉命？因離火在上，坎水在下，火性炎上，水往就

下，為火水未濟，而為凡夫，形成生老病死。故先煉命，將鉛制汞，以法使火在下，水在上，成為水火既濟，不使汞飛鉛走，以致於伏。而至鉛盡汞乾，到此則觸境不搖，見色不色，在塵不塵，方知心虛有所含育。道家先修命，後修性者以此，然識性又另一義矣。

【註釋】

¹ 虛心者，離卦  中空，為之虛心。實腹者。坎卦  中實，為之實腹。

² 滿堂金者，堂者中虛而無物，為離卦。金者，坎中乾金，採得坎中乾金，返回離中堂內，復回乾卦全體，為之滿堂金也。

(十一)

夢謁西華¹到九天²，真人³授我指玄篇⁴。

其中簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

【義疏】

按《呂氏春秋·不苟論·博志篇》：「蓋聞孔丘、墨翟，晝日諷誦習業，夜親見文王、周公旦，而問焉，用志如其精也。」此證夢授之事。古有是言，愚雖德不及聖賢，然於修道以後，信有其事。先師李楚甲真人曾告我，偃月爐為金花夫人所傳，愚於時未悟，後得寸進。及至恩師仙遊，先後得蒙各仙佛時於夢中，或「扶乩」等一一傳授，漸有解悟，因知紫陽真人必有所本而書也。上陽子曰：「志於道者，神仙中人也。雖一寢一息之間，未嘗暫忘，故夢中常與真仙上聖往來，何也？天無私親，親於有德。」此乃精誠所致，金石為開。篤志誠行，上感天蒼，神靈默佑，非是導人迷信也。

【註釋】

¹ 西華者，神仙所居之宮殿也。《雲笈七籤》：「《八素經》云：『西華宮有琅簡蕊書，當為真人者，乃得此文。』」

² 九天者，按《楚辭·天問》：「九天之際，安放安屬。」注：「東方昊天，東南方陽天，南方赤天，西南方朱天，西方成天，西北方幽天，北方玄天，東北方變天，中央鈞天。」九方之天，為中央及四正四隅，言高不可測也。或言九野，九天之野也。

³ 真人：修道成功為之真人。文子曰：「得天地之道，故謂

之真人。」又《莊子·天下篇》：「關尹，老聃乎，古之博大真人哉。」《參同契》曰：「金砂入五內，霧散若風雨。薰蒸達四肢，顏色悅澤好。髮白皆變黑，齒落生舊所。老翁復丁壯，耆嫗成姍女。改形免世厄，號之曰真人。」

⁴《指玄篇》者，修道之書，教人採坎填離而已。

(十二)

道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。
陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。

【義疏】

一炁者，無極也。一炁產陰陽者，無極生太極；太極有兩儀，是為陰陽；陰陽交，生三體；三體重生，則萬物化生。《道德經》曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。」是為一炁之始。故曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」故知萬物皆由一炁而生，一炁盡而死矣。《陰符經》曰：「知之修之，謂之聖人。」知之者，一炁產陰陽，陰陽合，成三體，便落後天，則生

老病死。修之者，由後天修復先天，而成一炁，則為聖人也。

(十三)

坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽。

二物若還和合了，自然丹熟遍身香。

【義疏】

坎位在北，西方屬金，金生水而居北，母隱子胎，為水中金。電者，雷電。轟者，雷鳴動也。雷動為復卦也。烹者，烹煉也。當地雷震動，一陽來復之時，即發崑崙之火下照坎宮，則陰陽二物和合矣。崑崙為頭，處至高之位。離火為陽中陰，坎水為陰中陽，一陰一陽經火烹煉，而得和合成丹也。成丹後，喻果之成熟，人人喜愛，人若得丹，則卻滅百邪，癍痕盡退，白髮變黑，容顏似玉，吐氣如蘭，豈非遍身生香乎，此為證驗也。

(十四)

離坎若還無戊己¹，雖含四象²不成丹。
只緣彼此懷真土³，遂使金丹有返還。

104

【義疏】

四象者，木、火、金、水，又曰青龍、朱雀、白虎、玄武，亦名魂、神、魄、精，分居四方。因木生火為一家而居南，金生水又為一家而居北。故坎離二宮，已括四象矣。雖二宮含有四象，若無戊己真土，亦不能成丹。故云：「雖含四象不成丹。」猶幸離宮有己土，坎宮有戊土。故曰：「只緣彼此懷真土。」才能使金丹返本還原也。

【註釋】

¹ 戊己：戊己屬土，修煉者為意。先天居中，後天己土奔離，為陰土；戊土入坎，為陽土；分居南北，不能相合。

² 四象：東方屬木，為肝，為青龍，為魂。南方屬火，為心，為朱雀，為神。西方屬金，為肺，為白虎，為魄。北方屬水，為腎，為玄武，為精。

³ 真土：真意也。無思無慮之時為真意，一有思慮，即變為凡情凡意，已非真土矣。修煉者應加留意。

(十五)

日居離位翻為女，坎配蟾宮卻是男¹。
不會箇中顛倒意，休將管見事高談。

【義疏】

先天卦位，日為陽為乾為男，月為陰為坤為女。乾坤交媾而爻動，乾變中空成離而為女，坤易中實成坎卻為男，則陰陽顛倒，男變為女，陰翻為陽。若不明箇中顛倒修煉之理，那得返還？以管窺天，其識見可知矣。

【註釋】

¹ 日為陽，為男，何故翻為女？蟾為月為陰為女，又何以卻為男？乾本為陽居頭，坤本為陰居腹。因乾坤交後，乾變為離，外陽而內陰，為離之中女。坤則為坎，外陰而內陽，為坎中之男。變為乾坤顛倒，陰陽易位，故男變而為女，女則

變為男矣。

106

(十六)

取將坎位心中寔¹，點化離宮腹內陰²。

從此變成乾健³體，潛藏飛躍盡由心。

【義疏】

八卦之位，先天乾坤，後天坎離。要復先天全體，必須採坎填離。乾為陽，故健；坤為陰，故順。健則能動，順則能入，故一復乾坤，可動可靜，潛藏飛躍，盡由一心宰制。此言採坎填離，通督脈境象也。當坎中真陽上昇離宮，補足虛位，則成乾。而離之中陰，下復坎中而成坤。一潛一躍，由心使然，而得復乾坤本體也。

【註釋】

¹ 心中實者，坎卦外虛中實，外陰內陽，陽中實 。

² 腹內陰者，離卦外實中虛，外陽內陰，陰中虛 。

³乾健體者，《說卦傳》曰：「乾健也，坤順也。」健則能動，當修復至純陽時，身體亦強健矣。

(十七)

震龍汞自出離鄉¹，兌虎鉛生在坎方²。

二物總因兒產母³，五行全要入中央。

【義疏】

道光曰：「汞為震龍屬木，木生火，木為火母，火為木子，此為常道順五行。如朱砂屬火為離，汞自砂中生，卻是火反生木。故曰兒產母，此為五行顛倒之術。鉛為兌虎屬金，金生水，金為水母，水為金子，此為常道五行。又如黑鉛屬水為坎，銀自鉛中生，卻是水反生金，故曰兒產母，此亦五行顛倒之術也。」簡而言之，不外木火一家，金水一家，土自成一家，木火相生，金水相生。順則生人生物，逆則三家歸入中宮結丹，則生仙佛矣。

【註釋】

¹ 東方屬木，為震卦，為陽龍。木生火居離，火炎上而飛走，故喻汞，由震而出離也。

² 西方屬金，為兌卦，為陰虎，為秋殺。金生水，下流居坎為鉛。喻虎能殺人於坎方也。

³ 二物者，指陰陽二炁，如道光所言。此二炁皆由逆生致有。

(十八)

月才天際半輪明¹，早有龍吟虎嘯聲²。
便好用工修二八³，一時辰內管丹成。

【義疏】

由十七至廿三首，皆言結丹之方法，及結丹時之情狀。而此詩更指明結丹之時間，必須在上半月初七八。而下半月廿二三，則機會較少，因此時已入陰也。此時之炁，鉛半斤，汞八兩，龍虎二炁相當，正是合丹時候，故有龍吟虎嘯之聲，此時陰陽交，龍虎會。以法將此二物牽歸中宮，約在二小時內即行成丹已。然在結丹前，或結丹後，

必須採取此上下二弦之炁。未結丹前採足，在人已是純乾，但在宇宙，尚屬純陰，必須以此純陰之體，吸入宇宙純陽之炁，為宇宙大藥。然後外來陽炁，與體內陰炁調和配合，結成金液大還丹。金丹結後尚未凝聚足夠，故須九載坐忘之功不可或缺，為之九年面壁，亦要採此二炁以助凝固，才能變化無窮，顯隱莫測，謂之神仙。

109

【註釋】

¹ 上半月初八，下半月廿三日，此時之月為一半光，一半暗，故謂之半輪明。

² 結丹之時間在初七八，龍虎二炁早在初五六已有跡象，兩股炁動之不停，並發出聲音，彼呼此應，難以置信。但事實如此，先師蓋言實況也。

³ 二八者，是指上下二弦之炁也。上半月初八為上弦，金炁八兩。下半月廿三為下弦，水炁半斤，金水二炁各八兩，合共一斤數足，則可結丹矣。

(十九)

華嶽¹ 山頭雄虎嘯，扶桑² 海底牝龍吟。
黃婆³ 自解相撮合，遣作夫妻⁴ 共一心。

110

【義疏】

上首言結丹時間，此及下首皆言結丹之方法。華嶽乃西山月出之地，以象虎，為陰中之陽，虎之弦炁是也。扶桑乃東海日出之方，以象龍，為陽中之陰，龍之弦炁是也。當結丹之前，龍吟虎嘯，是陰陽相戀相求之音，此時，亦如男女有意，無媒不能結合，故必須黃婆（真意）撮合，才能成其夫婦，丹始有結也。

【註釋】

¹ 華嶽：即今之華山，為五嶽之一西嶽，在陝西省。依易理言之，西為秋，為陰，為虎。此為陰中之陽，虎之弦炁也。

² 扶桑：有兩解，（一）神木，古謂日出處。（二）古謂日本為扶桑。日本在東。東為陽，為龍，此為陽中之陰，龍之弦炁也。

³ 黃婆：指中土也。中土為意，修煉者之主宰也。

⁴ 夫妻：非俗世之夫妻，乃體內陰陽二炁也。

(二十)

西山白虎正猖狂，東海青龍不可當。
兩手捉來令死鬥，化成一塊紫金霜¹。

【義疏】

西山白虎，為坎中金情，東海青龍，為離中木性。一情一性，二物凶惡猖狂而能害人，不易降伏擒捉。故佛道修煉者，皆言降龍伏虎為首務者此也。然二物皆為炁而無形質，兩手如何能捉？當須捉之時，非真用手，而用真意也。死鬥者，陰陽纏綿交結之象，陰陽一交，皆死歸厚土，則三家相見而結丹矣，為之紫金丹。

【註釋】

¹ 紫金霜者，離為火為紅，坎為水為黑，紅黑相混而成紫，為之紫金霜，或名紫金丹。

(二十一)

赤龍黑虎各西東¹，四象交加戊己中²。
復姤³自茲能運用，金丹誰道不成功。

112

【義疏】

承上第二十首，結丹後繼而溫養之方法。所謂十月懷胎，三年哺乳，九年面壁之功夫也。赤龍為東，東南二方，南方弦炁。黑虎為西，西北二方，北方弦炁。二炁已包含四象於中，但東西間隔，經戊己真意調合，牽歸中宮而結丹。但結丹後之功夫，非常重要，如何溫養？哺乳？面壁？等等問題。必要明白「復」、「姤」二卦如何適當運用，才能使金丹壯大，而達至成功階段也。

【註釋】

¹ 東方屬木為龍，木生火居南，火色赤，為赤龍。西方屬金為虎，金生水居北，水主黑，為黑虎。

² 四象，為木，火，金，水，各居一方；在東南西北，不能相聚。經戊己意土媒合，而後才能歸中宮結丹。

³ 復姤，八卦之一。地雷復☱，天風姤☶。復卦為陰極陽生，姤卦為陽極陰生。言進陽火、退陰符之候，煉功之時間也。

(二十二)

先且觀天明五賊¹，次須察地以安民。
民安國富當求戰²，戰罷方能見聖人。

113

【義疏】

《陰符經》曰：「天有五賊，見之者昌。五賊在心，施行於天。宇宙在乎手，萬化生乎身。」上陽子曰：「天之五賊不謹於內，則內之五賊蜂起，世之五賊不除於外，則天之五賊豺生。是以眼見色則愛起而賊精，耳聽聲則慾起而搖精，鼻聞香則貪起而損精，五者日夜戕賊於身，其精能有幾何？精一去，則神隨之，身則喪矣。」故修行之人，必先明此五賊危害之大，而常記克己，使七情不動，五賊不亂。六根清靜，保精益氣，神全氣盛，才是民安國富。兵強馬壯，方可求戰；勝算在握，才可降龍伏虎成功，得先天真一之炁而為聖人，修煉者必須知之。如婦女體弱，或年老氣血衰敗者，是無法受孕。煉丹者亦如是，如身體虛弱，精氣神不足者，亦不能結丹也。凡道與仙道同一理，所不同者，凡道者順，仙道者逆而矣。亦未有見身體羸尪、精神不振者能成道也。

【註釋】

¹ 五賊，在天為五星：金、木、水、火、土，加日月為七政。在人為五臟，修煉言五賊者：眼、耳、鼻、舌、意，為天之五賊，皆外感於內。聲、色、香、味、觸，為世之五賊，世間事物。愛、慾、貪、嗔、痴，為內之五賊。內之五賊，受天之七政影響，故《陰符經》曰：「五賊在心，施行於天。」蓋指此也。

² 修煉者以身為國，以精氣為民。精不動搖謂之民安，神氣充裕為之國富。以結丹為求戰，亦即第十八首之龍吟虎嘯，二物爭持之境。

（二十三）

用將須分左右軍¹，饒他為主我為賓²。
勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍³。

【義疏】

上首言求戰，為結丹前龍虎交媾之事。此詩言用將，煉功之方法也。言龍虎交媾時，應如何處理。左為陽為龍，

右為陰為虎。陽主生，陰主殺。在國家有左右丞相，左文右武，朝政事務，君主頒佈命令，左右丞相執行，是我為主，他為賓。在修煉時，當龍騰虎躍，陰陽爭持之際，要聽其自然發展，不加干預，他為主，我為賓。但要小心謹慎提防，不可大意，否則有喪失之危險也。

【註釋】

¹ 第一句，言身體陰陽二炁也。左為陽，為生，為吉。右為陰，為殺，為凶。陰陽二炁要相當也。

² 第二句，言陰陽二炁爭持之時，不要著意，聽其自然則可矣。

³ 無價珍指體內神氣精所化之炁，是修身之無價寶。

(二十四)

火生於木本藏鋒，不會鑽研莫強攻。

禍發總因斯害己，要須制伏覓金公。

【義疏】

《陰符經》曰：「火生於木，禍發必剋；姦生於國，時至必潰；知之修之，謂之聖人。」上陽子曰：「木喻此身，

火喻精氣，鋒比愛慾，鑽研比修煉。」木中有火，火發木焚，精生於身，情動精洩，神氣隨之而去，則反為害己矣。若得水中金之助，鉛伏汞而相投，則火不能飛，水不能流，兩相融匯，結成一塊紫金霜矣。

(二十五)

金公本是東家子¹，送在西鄰寄體生²。
認得喚來歸舍養，配將姪女作親情³。

【義疏】

此與前十六首通督脈意思，及律詩第十三首，牽將白虎歸家養，互相發明。坎中一陽為金公，陽由東來，為之東家子。先天坎卦在西，離卦在東，為之送在西鄰寄體生。識得修煉，採坎填離，為之喚來歸舍養。坎離交，陰陽結合，為之配將姪女作親情，復其乾坤本體。

【註釋】

¹ 第一句，乾為金，坎中一陽從乾而來，為金公。乾為陽，陽屬東，為之東家子。

² 第二句，先天坎卦在西，坎中之陽由東而來，為之送在西鄰寄體生。

³ 第四句，姤女者，離為女，為陰汞。謂將陰陽二炁相配而結合也。

(二十六)

姤女遊行自有方，前行須短後須長。

歸來卻入黃婆舍¹，嫁箇金公作老郎²。

【義疏】

姤女為汞，真精炁也。通任督二脈等等為遊行，但有方法。通督脈較快，為時短，一般須九個月至一年完成，身體強壯者則快，弱者慢。任脈須時為督脈一倍，通後轉河車為小週天，卯酉週天，河車逆轉為大週天，龍虎交等等，為之後行長。入中宮，為之卻入黃婆舍。鉛汞匯合為之嫁金公。此為顛倒五行逆修之法也。及至結丹，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁，與天地齊壽，復純陽之體，為之老郎。

【註釋】

118

¹ 黃婆舍者，又名黃房，結丹之地也。

² 老郎者，乾為老父。復為乾體，姤女配之為老郎。

(二十七)

縱識朱砂與黑鉛，不知火候¹也如閒。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

【義疏】

由第二十七至三十首，皆言火候重要性。此詩強調若不知火候亦等如閒也。言火則水在，萬物無水不生，無火不化，水火二物，為生化之本也。《入藥鏡》曰：「水怕乾，火怕寒，差毫釐，不成丹。」修丹之士，必要認識水火平均，鉛半斤。汞八兩，才能結丹；若水多則火滅，火多則水乾。故運火之時，一恐其火寒，無法將水蒸發；一恐其

火烈，將水蒸乾。此種功夫，全藉自己修持時體會，不能有毫髮之差殊也。

【註釋】

¹ 火候者，非世俗之火，乃體內能量也。火者。有熱量，水經火薰蒸則生氣，故水者氣也。不同情況時間，有不同作用，用法亦不同。修丹以身為國，心為君，為君火，為陽，為炁。靜極則動，動時為地雷復卦，進火之候也。精氣為民，民為相火，為陰，為邪，若君不正則民邪，民邪有傾國之危。《陰符經》曰：「姦生於國，時至必潰。知之修之，謂之聖人。」有神火，煉功初下手之時，體內真火未生，只能運用神火觀照。神火者，雙目是也，如律詩第四首之「神功運火非終旦」，有結丹前不斷用功時為行火。律詩第五首之「晨昏火候合天樞」，言早晚採藥合乎天度，子進陽火，午退陰符。有調火，律詩第七首之「藥重一斤須二八，調停火候託陰陽」，以火調和運用，使二物互相結聚也。有初結丹存養火候，律詩十三首之「漫守藥爐存火候，但安神息任天然」，此時之火不能用武，只用文，神要安，息要自然，否則傷丹也。以上為煉功火候部份，其他容後再論。再言無明火，此亦氣也，此氣能傷人破家，可敗功，故佛家言：「一把無明火，燒盡功德林。」慾火，亦氣也，此火最為害道，亦能害人，令人輪迴不止；若會善加利用，對修身也莫大幫助，經云：「一

念動時皆是火，萬緣放下即生真。」以上由初下手至結丹初之火候。初期煉功，神火下照坎宮，火多則水乾，虛火上昇，身體便感有口乾、鼻焦、煩燥、大便堅硬、小便少而黃、牙肉浮腫而痛；有此現象者，即以地元藥物助之即可。大生地二兩、瘦肉四兩，煲一大碗水飲之即瀉，不然再飲至瀉為止。相反者，則火少水溢，身體感有口淡、大便溏瀉、小便多而長，煉功時體溫難昇，年長者多有；宜以地元補之，煉功時間加長以助長之。以上本隱含不露者，但每見有修煉者到此情境，便有退志，或謂走火入魔，謂不煉反為佳。實則此為修煉過程正常反應，常人不達而矣。道之不成，乃理之不明也。然亦要有此福份，故修道者，必須積德行善，感格上天，方可消魔障也。

(二十八)

契論經¹歌講至真，不將火候著於文。

要知口訣通玄處，須共神仙仔細論。

【義疏】

契論經歌，以上經典，已將修煉方法，宣泄殆盡。但

火候隱而不宣，為何？上天所秘，莫敢不善韜。但張真人在《悟真篇》內，由第二十九至三十六首之七言絕句中，亦已披露之矣。前聖先師，亦將火候之理斷續發散在各丹經中。如魏伯陽真人之「三日月出庚」、《崔公入藥鏡》之「天應星，地應潮」、呂祖師之「一陽初動作丹時」以上均為外火候。廣成子之「丹灶河車休砢砢，鶴胎龜息自綿綿」為之內火候也。其能得火候口訣者，神仙可造矣。

【註釋】

¹ 契、論、經、歌者：指《參同契》、《玄膚論》、《陰符經》、《道德經》、《正道》、《敲爻歌》，筆書之簡稱也。

(二十九)

八月十五翫蟾輝¹，正是金精²壯盛時。
若到一陽才起處，便宜進火莫延遲。

【義疏】

八月十五日正圓滿，是為金水氣旺，壯盛至極，有滿溢之勢。此時陽氣盛極而動，即宜進火採取，切莫延遲。此並非獨指八月十五一天而言，每月、每日、每時，身中均有十五。故丹經言，以年易月，以月易日，以日易時，此時最難掌握也。

【註釋】

¹ 翫蟾輝句，言月之光輝。喻人身精氣旺盛之時，不斷煉功也。

² 金精者，金生水，金之精為水氣，在人為陽氣也。

(三十)

一陽才動作丹時，鉛鼎溫溫照幌幃。
受氣之初容易得，抽添運用切防危。

【義疏】

此詩承上一陽才動，是為煉功時候而來。鉛鼎者，身

軀也。溫溫者，溫暖也。照者，火也，光也，觀照也。幌
幃者，睡床之幃帳也，意謂一陽動，進火時之情境。如上
首之翫蟾輝者，玩弄不厭也。一陽初動，受氣易得，結丹
甚易，然結丹後，運用抽添，尤當謹慎，防危慮險，免致
走失，此與《入藥鏡》所曰之「受氣吉，防成凶」同義。

123

(三十一)

玄珠有象逐陽生，陽極陰消漸剝形。
十月霜飛丹始熟，此時神鬼也須驚。

【義疏】

玄珠者，黍米，丹種也。丹種之有，因不停修煉而成。當結丹之後，陽氣漸長，陰氣日消，剝換形骸，逐漸而成純陽。經十月溫養則出神，出神之境似霜飛，一如現世放煙花無異，形體映澈，猶如琉璃，神坐蓮花之上。神鬼皆陰，陽神至剛，神鬼遇之必避，否則遭陽氣沖散，故驚懼之。上首言已得丹，此詩言出神，下三十二至三十五首，皆言哺乳溫養之事。

(三十二)

前弦之後後弦前，藥味平平氣象全¹。
採得歸來爐裏煨，煨成溫養自烹煎。

124

【義疏】

此詩為結丹後，溫養哺乳之事也。此為借天道以喻人身修煉，要細心體會，更加實踐。待功夫有成，到此階段，得睹此詩，才明深意，此為高層次之功法也。此言前弦初八，及後弦二十三；前後二天，乃產金水之精時候，其藥不寒不燥、不強不弱。金水二氣合足一斤之數，陰陽各半而平和，氣象全，必須採歸爐裏，則自動烹煉，不須人為，已進入無為而無不為之境，以作哺乳溫養之用，金丹自然壯大，直至功成為止。

【註釋】

¹首兩句，陶淵明曰：「每月三十日為晦，初一為朔，此兩天日月合體而行，一同出沒。故陽魂喪盡，陰魄盈輪，是以純黑無光。至初八為之上弦，二陽生，此時魄中魂半，其平如繩，此弦之前屬陰，其後為陽，陰中陽半，得水中之金八兩，其味平平，但氣象全。至十五日，陰魄消盡，陽魂盈滿，

為之團圓，純陽無陰，故曰望。至二十三日為之下弦，二陰生，此時魂中魄半，其平如繩，此弦之前屬陽，其後屬陰，陽中陰半，得金中之水半斤，其味平平，氣象亦全。」

(三十三)

長男乍飲西方酒¹，少女初開北地花²。
若使青娥相見後³，一時關鎖在黃家。

【義疏】

此詩言陰陽二氣交會時之感受也。謂當陰陽二氣相交，類似有酒醉感覺，二氣一交則入中宮黃房，相親相戀，兩不分離，不飛不走矣。呂祖《敲爻歌》曰：「摘花戴，飲長生酒。」佛家謂：「醍醐灌頂。」花為陰，生在地，戴上頭，頭為陽。故飲酒戴花者，是指陰陽會合之情境也。邵康節曰：「耳目聰明男子身，洪鈞賦予不為貧。因探月窟方知物，為攝天根始識人。乾遇巽時觀月窟，地逢雷處見天根。天根月窟閒來往，三十六宮都是春。」

【註釋】

¹ 第一句，東方屬木為震，為長男，屬陽。西方屬金，為兌，為少女，屬陰。言陰極生陽也。當乾陽剝盡則成坤，陰極則陽生，一陽初動，忽然侵蝕坤陰，為之乍飲西方酒，酒為陽。

² 第二句，少女為兌為陰。北為坎，為陰中陽，言陽極生陰也。當坤陰剝盡而成乾，陽極而一陰初長，侵蝕乾陽，為之初開北地花，花為陰。

³ 第三句，青為木，為陽，娥為女為陰。意謂陰陽二氣相聚會，歸入中宮，不相分離，兩相交結矣。

(三十四)

兔雞¹之月及其時，刑德臨門藥象之。
到此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。

【義疏】

由第三十二首開始言內火候。此承上篇言陰陽二炁，交感於黃房而結丹，而體幼嫩，不宜加火，宜於沐浴。若用猛火，恐防將丹迫散甚或焚燬。修丹者，經歷千辛萬苦

才有得，若因一時不慎而喪失，則甚可惜也。故先師再三提示，希後學有所矜貴之。常人多誤解丹經含意，如子進陽火、午退陰符、卯酉沐浴之句。實則在子位進陽火，因為子至一陽生也。在午位退陰符，午後一陰生也。皆指十二地支之位，非專指煉功時間，而實言陰陽進退之理。卯酉沐浴為休息之位也。當金丹上昇或下降或轉河車之時，必經卯酉之位，在該位沐浴休息。亦猶人之登高山，上至半途，經已疲倦，必須休息，補充體力，然後再上，故卯酉為出入之門戶也。不察者，每每執著在子午卯酉時為煉功時間，非是。故到老無成，煉功是不受時間所限。《入藥鏡》曰：「一日內，十二時，意所到，皆可為。」在《金丹四百字》中，亦言之鑿鑿。「震兌非東西，坎離不南北。斗柄運周天，要人會攢簇。火候不用時，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉亦虛比。」足為明證。

【註釋】

¹ 易言兔屬卯，為二月，為木，木長生於亥，旺於卯。雞屬酉，為八月，為金，金生於巳，旺於酉。此二月，生中有殺，殺中有生。故二月榆死，八月麥生。生為德，殺為刑，故刑德臨門，藥物亦相似。前聖恐木旺生火而剋金，金氣過盛而傷木，遇此時辰，便須沐浴停爐。因藥物之中各含生殺之氣也。非是二月及八月停止煉功，只在時辰而止，否則火冷丹寒，

誤矣。

128

(三十五)

日月三旬¹一遇逢，以時易日法神功。
守城野戰²知凶吉，增得靈砂³滿鼎紅。

【義疏】

一月有三旬。日月交合，每月一遇，至初三，一陽生於庚方。人身之氣，每受星宿影響，每日均有陽生，而動在活子時。在此時則進陽火，靈砂極易盈滿，若於此時不能留意於吉凶，防危慮險，則容易走失也。

【註釋】

¹ 一月有三旬：初一至初十為上旬；十一至二十為中旬；二十一至三十為下旬。而太陽與月亮，在每月三十日交合一次。

² 守城野戰者，言保衛體內元陽勿流失，戰勝陰魔。亦言採

藥時陰陽相爭持也。

³ 靈砂，丹砂，言由少而增多也。

(三十六)

否泰才交萬物盈，屯蒙二卦¹稟生成。
此中得意休求象，若究群爻謾役情。

【義疏】

乾☰為天，坤☷為地，天地☷否卦。乾為陽，主上昇；坤為陰，主下降。陽昇奔上，陰降下走，背道而馳，不相往還，故否。地天泰☰卦，地為陰，主下降；天為陽，主上昇；陰在上，陽在下。陰降陽昇，兩相交結，為之泰。陰陽一交，則萬物生焉。坎☵為水，震☳為雷，水雷☳屯卦，屯稟生成之始。艮☶為山，坎☵為水，山水☵蒙卦，蒙受育養之功。故修煉者，屯為進火，蒙為退符。張真人《參同契·補註》云：「否泰交，則陰陽或昇或降。屯蒙作，則動靜在朝在昏。」此借易理而言天理，暗示修丹之理，天地如此，人身如此。主要明白箇中意理，不須尋找群爻卦象，枉勞神思也。

【註釋】

¹ 屯蒙二卦：《易·序卦傳》曰：「有天地，然後萬物生焉。盈天地之間者唯萬物，故受之以屯。屯者，盈也。屯者，物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙。蒙者，蒙也。物之稚也，物稚不可不養也。」故金丹亦然也。屯主生，主動，生則採煉，謂之子進陽火也。蒙主靜，主養，既生之後，需養也。養亦須煉功，謂之午退陰符也。

(三十七)

**卦中設象本儀形，得象忘言意自明。
後世迷徒惟泥象，卻行卦氣望飛昇。**

【義疏】

一切丹經道典，均以易而明理，易理者，道理也。如《參同契》、《悟真篇》、《陰符經》等等，均以八卦、五行、龍虎、鉛汞等名詞代入，因有象可見也。但精氣神在身中，無法得睹，故借以為喻而已。主要明白箇中道理意義，毋須執著卦爻、卦象、或卦之氣數以作修煉，否則終老無成。更有些學術數之人，一見丹經有五行，八卦，

四象等等名稱，即行代入卦氣，或方位以作修煉，而學飛昇，其可得乎？

(三十八)

天地盈虛自有時¹，審能消息始知機。
由來庚甲申明令²，殺盡三尸³道可期。

【義疏】

天地有盈虛，人身亦有盈虛。修煉者，要掌握自身、氣機盈虛、消息及時令，便可進陽抽陰。陰為三尸，陰氣抽盡則純陽，成道有望焉。上陽子曰：「潮來則盈，潮去則虛，此天地之盈虛。月滿則盈，月缺則虛，此一月之盈虛。春生、夏長、秋斂、冬肅，此四時之盈虛。氣旺則盈，氣散則虛，此人身之盈虛。」能掌握盈虛消息者，則成道有望焉。

【註釋】

¹ 第一句，意謂天地有盈虛，人身亦有盈虛，精滿為盈，疲勞為虛。盈虛均有消息，有機兆。

² 第二句，庚為西方，主陰，但初三月出庚方，娥眉新嫩，一陽初現庚方，宜於採取。甲為東方，主陽，十五月圓，三陽盈滿於東方，金精壯旺之極，亦宜採取也，是為申明令。

³ 三尸：上尸青姑，伐人眼；中尸白姑，伐人五臟；下尸血姑，伐人胃命。長庚曰：「三尸即三彭，皆氣質之性所化，分居三田。彭瑯，好車馬衣服；彭質，好飲食滋味；彭矯，好聲色嗜慾。此神與人同生，能興三業，令人速亡。三業者，身、口、意。又善、惡、無記業，不能記也。」

（三十九）

要得谷神¹長不死，須憑玄牝²立根基。

真精既返黃金室³，一顆靈光⁴永不離。

【義疏】

由三十八首至四十六首，皆言結丹修煉方法，溫養，

沖舉等等情狀。而此詩言谷神長不死者，是修煉而成之靈光，必須不斷補充增益。至壯大而永存，須賴玄門牝戶之功，採取真陰真陽二炁，以立此根基。得到真陽返回中宮，而至壯盛，則靈光長存不滅。道光曰：「陰陽不測之謂神，感而遂通，如谷應聲，故曰谷神。神氣為一身主宰，一身為神氣之府形。不得神而氣不生，神不得氣而精不生。神氣精不得形則不能立，三者相須，始能有生。學長生之根基須憑玄牝，玄牝既立，然後長生可致。萬物莫不由此二物而生，因此二物而死，實為天地之根基也。」

【註釋】

¹ 谷神，身乃炁之宅，心為神之舍；心空為谷，可藏神，空谷可傳聲，為之谷神。

² 玄牝，陰陽也。玄為陽，為頭，為上丹田，為玄門。牝為陰，為腹，為下丹田，為牝戶。結丹前，陰陽二炁不停在上下丹田進出，以此築基。

³ 黃金室，黃為土色，金者金丹。此指中土黃庭，結丹之地也。

⁴ 靈光，初結丹之時，只見靈光，未有實體，必須三年哺乳，九年面壁，凝而至堅，聚則成形，化則成炁，隱顯莫測，為之神仙。

(四十)

玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。
饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒¹？

134

【義疏】

前上首談玄牝，此詩再言玄牝之門，二詩實有不同。《道德經》曰：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是為天地根。綿綿若存，用之不勤。」《金丹四百字》曰：「此竅非凡物，乾坤共合成。名為神氣穴，內有坎離精。」玄牝之門為陰陽竅，內藏陰陽二氣。修此竅時要綿綿若存，勤恒行之，直至陰陽二氣具足之時，倏從虛無之中，生出一竅，故又名虛無竅，偃月爐等名稱。然此竅至深至微，不在口鼻，世人罕知，非得真師指示，雖千年吐納，亦不可得真陰真陽之聚會也。

【註釋】

¹ 金烏者，陽中真陰，來自坤之中爻，為離卦，陽中藏陰，今世人謂太陽黑子是也。搦兔者，陰中真陽，來自乾卦中爻，為坎卦，陰中藏陽也。言真陰真陽而已。

(四十一)

異名同出少人知，兩者玄玄是要機。
保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

135

【義疏】

《道德經》首章曰：「道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅。此兩者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。」子野曰：「一氣分陰陽，故有異名，然皆從太極而生，故曰同出，此陰陽修煉之機要。保我之命，全我之形；無損於彼，有益於我。神哉水中金乎。」由第三十九首開始，皆言玄牝妙竅。《道德經》首章為綱領，即教人修此竅，其重要性可知。異名同出，子野說得最明，兩者玄玄是最機要，一陰一陽之謂道。靜為陰，靜極而動為一玄。動為陽，動極而靜又為一玄。一動一靜之時是機要也，由於兩者之玄而修之，則可損陰益陽，才能得紫金丹藥，可以保命全形，靈驗而神奇，初則不病，靈乎？繼而不老，返老還童，奇乎？令人難以置信。

(四十二)

始於有作人難見，及至無為眾始知。
但見無為為要妙，豈知有作是根基。

【義疏】

子野曰：「採藥行火，得無為乎？但知無為，不知有作，何以結丹。」上陽子曰：「到老無為，如何得藥？入室採鉛，是云有作。大隱市朝，又誰知覺？欲成匡廓，先立鄞鄂。得一黍珠，方是不錯。九載坐忘，無為功博。行滿三千，與眾共樂。若只無為，不先有作？此乃愚夫，自相執著。殷勤數語，以詔後學。」上陽子慈悲，發為至論，字字珠璣，實有裨益於後學不昧者也。開始有為有作，煉己、採藥、還丹及至煉神還虛，進入無為，終則溫養事畢，隱顯變化莫測而渡世，此時人人皆知矣。

(四十三)

黑中有白為丹母¹，雄裏懷雌是聖胎²。
太乙在爐宜慎守³，三田聚寶應三台。

【義疏】

煉金丹者，以水中金為丹母。故採坎填離，採得陰陽二物則結丹，為之太乙含真炁。結丹後，宜慎守護，以防走失。始結中宮，遷至下田溫養，復再上中田，又遷上田，待三田之寶聚足，十月胎完則出神，上應三台矣。三台者，天上之星宿。天柱、天階、泰階是也。在天曰三台，所以和陰陽；在人曰三公，所以理萬物，言高高在上也。

【註釋】

¹ 第一句，黑為鉛，鉛中產銀為白。為之黑中有白，亦即水中金，坎中之真陽也。

² 第二句，雄為陽，雌為陰，陰陽相合則結丹，為之聖胎也。

³ 第三句，太乙者，太一也，丹也。爐者，身也，以身為爐也，言結丹在身宜緊慎也。

(四十四)

恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。
有無從此自相入，未見如何想得成。

【義疏】

《道德經》曰：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物；窈兮冥，其中有精；其精中甚真，其中有信。」上述數語，《醫道還元》解釋最詳，曰：「真元之巡行活潑，無形不啻有形，無質而一若有質。杳冥之內，真有瞻之在前、忽之在後之意概。其動也，似無所進，而恍有所進；無所退，而儼若其退。倏然左之，倏然右之，隨機動蕩，活而不滯。此中妙境，在道則有無二字之奧，在釋則色空二字之諦。而真元終了又始，始了又終，迭運於上下之間，不知其止而自止，不覺其起而已起。丹經云：『三家相見，及綿綿不絕。』二語之意也。功力到此，雖未登上乘境界，而有可達之機矣。」離中真陰，是為恍惚中之物；坎中真陽，是為杳冥中之精。煉功之時，有此境象，是為坎離交，先通督脈，再通任脈之境象。繼而轉河車。離中空為無，坎中實為有。當有無自相入之時，為河車轉動，自出自入，是有象可尋，不是空想而有，身體力行而來。到此階段，任督通，神仙一半功矣。

（四十五）

四象會時玄體就，五行全處紫光明。

脫胎入口身通聖，無限龍神盡失驚。

【義疏】

139

修煉金丹，不離攢簇五行、和合四象。逆而修之，五行四象會聚即結丹。最高為紫金丹，結丹前，必先服食大藥。服食時香甜味美，世間難嘗，大如雀卵，非經食道，一顆顆經十二重樓而服下。丹書謂服食大藥過關，大藥服下，結丹有望焉。丹一結，則超凡入聖，無限神靈，莫不驚畏。

(四十六)

華池宴罷月澄輝，跨箇金龍訪紫微。
從此眾仙相見後，海田陵谷任遷移。

【義疏】

子野曰：「華池乃產藥之地，宴罷乃採藥已足。聖胎完備，身外有身。朝元謁帝，蓬萊仙島無所往而不可。」《補註》曰：「言脫胎神化之功，此詩記朝元謁帝之事。」

華池宴，即西方酒，初時乍飲，今已停宴矣。月澄輝者，汞乾鉛淨，但留清氣靈光也。跨金龍者，金虎木龍，合體而成變化也。訪紫微者，丹成沖舉，破天門而朝帝庭也。眾仙相見，則壽與天齊，世事縱有遷移，而金身終無變滅，真大丈夫功成名遂之時也。」言修煉至此，陰氣消盡，天朗氣清，體變純陽，功成名遂。上天下地，任其縱橫，無處不至，與天齊壽，而成真人仙子。縱使滄海桑田，而真身不壞。

(四十七)

**要知金液還丹法，須向家園¹下種栽。
不假吹噓並著力，自然丹熟脫真胎。**

【義疏】

修煉金丹法訣，不是外求，須向自身採取。前人多不明此理，取凡鉛凡汞或草藥而燒煉，到老而無成，故先師慈悲，重言再三，免後學誤入邪徑也。三祖僧璨曰：「花種雖因地，從地種花生。若無人下種，花地盡無生。」五祖弘忍曰：「有情來下種，因地果還生。無情亦無種，無

性亦無生。」由此可知，修仙修佛，下種是需人為。修煉金丹亦不例外，金丹既得，十月數足丹熟，自然脫胎而出，非是旁門吹噓之術也。

【註釋】

¹ 家園，自身也。佛曰孤獨園，佛道二門皆以身為家，為園。

（四十八）

休施巧偽為功力，認取他家¹不死方。
壺內²旋添延命酒，鼎中³採取返魂漿。

【義疏】

上文第四十七首及此詩，皆言學道者先求諸己身，不假外求。先師奉勸修真者，勿執旁門非類，或以巧偽為功。要尋取西家不死之方，有此方法，可採坎中真陽，是為延命酒、返魂漿，不死之藥也。道光曰：「修真之士，多執非類巧偽之法。施於己，安有成就？晚學不肯下問於人。若悟仙家有不死之藥，能於身中採取返本之陽丹，腹內旋

添延命之鉛火，二物者乃修身之寶，不死之良方也。」子野曰：「此道乃真陰真陽，逆合而盜其殺中之生氣也。」延命酒，返魂漿者。佛家言「灌頂醍醐」是也。然現今修佛者，多已不知箇中妙奧矣。

【註釋】

¹ 他家：東方，家屬我；西方，家屬他。西方屬金，金生水，落入坎宮，故北一西四成一家。東方屬木，木生火，上離宮，故東三南二成一家，戊己自數五成一家，為之三家。

² 壺內者，身內也。修煉者，亦以身為壺也。

³ 鼎中者，上丹田為鼎，泥丸宮是也。延命酒、返魂漿，皆是坎中真陽之炁，不死之藥也。

（四十九）

雪山¹一味好醍醐，傾入東陽造化爐²。

若過崑崙西北去，張騫始得見麻姑³。

【義疏】

《悟真篇》言修金丹，有次第先後，一氣呵成；至此詩以後，則補前之不足，更言及方法等等。而此詩言通任脈情形，需時及艱辛，為督脈時間一倍以上。通完督脈，繼而任脈，而任脈一生都不能通者，大有人在。通任脈之難可知，經云：「任督通，神仙一半功。」亦有人言，先通任脈，後通督脈者，非是金丹之道，為醫家及武家之功而已，亦現世之氣功。其通在皮層，其氣幼似線，或有深入者，功力已稍高。亦只為氣通而已，但已有卻病延年之效。為金丹之初階，若修金丹，其通在骨髓之內，其粗若指尾或有過之。為之火通，感受快慢不同，則一得永得，永無閉塞。而前言所修者，若停數月，則又復閉塞矣。去體道者，猶差一間。故在此特別指出，待有緣者識別之。然通任脈之難，為金丹之最，亦極其辛苦。其間將從前種種積病餘氣一一盡去，俗言病尾。以前有過甚麼病，煉任脈時均有出現，但為時短暫，幾小時或瞬息即癒；病氣除清，以後則無病矣。由無病才致不死，但必須先通督脈，才煉任脈。因督脈為陽，任脈為陰，故陽先倡，陰後隨也。任脈陰寒似雪山，但藏有長生藥，經火烹煉，則化氣而昇入造化爐中，化液分左右兩頰及前額而降，似雪水冰涼。佛曰「灌頂醍醐」，道曰真炁下降。雪山在北方，當真陽向上傾之前，必須經過西北乾位，乾方高山特多。崑崙之高，舉步艱難，經過非易，需時之多可知，否則張騫不得見麻姑也。若能誠恒行持，幸而得過，真陰真陽方能會合，打成一片，則任脈通，轉河車有望矣。

【註釋】

¹ 雪山，言坎宮也。坎宮在北方，陰寒似雪山，因陽光無法照射故也。醍醐者，坎中真陽之炁，延年之藥。

² 東陽造化爐，為陽爐，泥丸宮是也。

³ 張騫為男為陽，指坎中真陽之炁也。麻姑為女為陰，指離中真陰之炁也。言真陰真陽二炁相聚而矣。

(五十)

不識陽精及主賓¹，知他那箇是疏親²？
房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮³多少人。

【義疏】

修道者每易被人毀謗誤會，因丹經常言陰陽、男女、彼家、坤陰等等名詞，粗看似有男女兩性之事，非也，此不外是指陰陽二炁運作，借以明丹道之理而已。然有不明理，又無親證實修者，則斷然謂男女雙修。故先師有見及此，恐後學誤墮旁門邪道，苦口婆心，戒人毋誤入房中之術，以至害己害人也。然無知識者，每謂《悟真篇》為南

宗，言男女雙修、採陰補陽，有誤後學，以至謗道。東南西北中各派，皆呂祖師所傳，道理無二，只此一乘而已，天無二道也。若言男女雙修者，已不明道理，那得成道乎？甘為地獄種子，永不超生，後學應醒而悟之可也。陶素耜曰：「賓而疏者，以坎戊陽精，造化在外也。主而親者，以離己陰汞，造化在內也。今臨爐採藥，以外陽點化內陰，發號師令，而元氣順從，正是饒他為主我為賓，疏者反親，親者反疏矣。然正邪分途，間不容髮，彼閉尾閭，而行房中之術者，烏足知此。」

【註釋】

¹ 第一句，陽精者，乃坎中真陽。主賓者，陽為主，陰為賓。

² 第二句，疏親者：木汞為陰為親，先天本乾為陽；金鉛為陽為疏，先天本坤為陰。一落後天，則陰陽相反矣。道光曰：「己之真氣屬陰，為一身之主，以養百骸。及陽丹自外來，制己之真汞，即是陽丹反為主，而已陰汞反為賓。二物相戀結成金砂，自然不飛不走，然後加火煅煉，遂成還丹也。故陽丹在外，謂之疏，己之陰氣在內，謂之親。反此親疏，以定主賓，即成道也。」

³ 閻浮：樹名。指中華及東方諸國。在此指俗世之人。

(五十一)

萬物芸芸各返根，返根復命即常存。
知常返本人難會，妄作招凶往往聞。

【義疏】

先師將萬物比喻人身，希能復命常存。草木尚能返本復命，而人則難會。皆因逐於物慾，更無深究道學經典，而昧於道理，只求名利權、情愛慾，而致老死，真可惜也。或間有一二得睹丹經道典，而又誤入旁門邪道，以招殺身之禍，反致譏謗大道，而致大道不行。然古來成聖之多，皆自凡人所修而成，非自天來也。子野曰：「萬物如草木之類，猶能歸根返本，以歷歲月。人為萬物之靈，動至死地，反不能如草木，此道乃歸根返本之道，卻非尋常妄為而招凶者。」

(五十二)

歐冶¹親傳鑄劍方，鑊邪金水配柔剛²。
煉成便會知人意，萬里誅妖一電光³。

【義疏】

道佛二門經典，若著文字義理以解釋，則去道遠矣。若不明義理，更無從入手。故常人難以契會，莫明其妙，故須師傅口授，多看註釋，以通玄奧，才得契會箇中深意也。此詩言劍者，非是有形之劍，而是無形之劍，是為神劍也。此劍在你心中，用在意念中，能剛能柔，意到劍到，誅殺妖邪，萬里一電光而已。昔火龍真人鄭思遠，在廬山傳給呂祖仙師之天遁劍法，即此劍法也。曰：「萬里誅妖電光繞，白龍一片空中矯。昔持此劍斬邪魔，今贈君家斷煩惱。」子野曰：「煉丹採藥，全憑慧劍。降魔誅妖，倏忽變化，瞬息萬里，慧劍若無鋒利，妖魔豈不為害乎。」妙哉神劍，修煉者若無此劍在手，何能成道哉？

【註釋】

¹ 歐冶，乃古代名鑄劍師。

² 第二句，鑊邪乃寶劍之名，金者；坎中一陽之炁，金鉛是也，其性剛。水者離中一陰之炁，水銀是也，其性柔。言體內陰陽二炁凝聚，可放可收，可剛可柔，可以意使也。

³ 第四句，誅妖有二義，一為身中妖魔，三尸，最要者為慾魔。始於修道時已用此劍。二為功成後行道救世誅妖孽。萬里者，將人身比天地也。「自天至地，八萬四千里。人身自心至腎

有八寸四分。天心三寸六分，地腎三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分而何。」以上採自修真圖，比喻八萬四千里也。

(五十三)

敲竹喚龜吞玉芝¹，鼓琴招鳳飲刀圭²。
近來透體金光現，不與凡人話此規。

【義疏】

第四十九首言通任脈之難，而此詩則言煉任脈方法。言坎中黑鉛水中金，藏於北方至陰之地而睡不醒，必須以呼吸鼓之擊之，喚醒之。真陽一醒而出，才可採取吞服，則真陰真陽會合，二土成圭，為之飲刀圭，結丹矣。丹一結，則金光透體，復回乾卦，乾為金，意謂金多，金光燦爛，非是真有金光也。此為煉任脈之心法，不與凡夫說也。子野曰：「敲竹鼓琴，乃陰陽相求之和聲。竹乃虛心，應而無欲；琴則正音，和而不亂。所謂本乎天者親乎上，本乎地者親乎下。」

【註釋】

¹ 第一句，敲者，擊也。鼓擊之意，以呼吸擊之也。竹者中空，由上通下，言呼吸之通道也。喚者，喚醒也。龜者，水中之黑鉛，龜為陰為北方。玉芝者，陰中真陽也。

² 第二句，鼓琴者，調和呼吸也。招鳳者，離為朱雀為鳳，離中真陰也，言陰陽互相感招。刀圭者，離中己土，坎中戊土，二土相合則成圭矣。言陰陽二炁相合，則歸入中宮結丹也。

（五十四）

藥逢氣類方成象¹，道在希夷合自然²。

一粒靈丹吞入腹，始知我命不由天。

【義疏】

此詩言採天外之大藥，配合己身之小藥，方可結丹也。修煉者，必須採內藥至充盈，體復純乾，但在天地而言，尚屬純陰，必須採天地純陽之炁，互相配合，才得大

藥過關吞服，才致結丹。丹結則體漸變純陽，吾命在我不由天矣。人由出生，已具陰陽二氣各半，常人逐於七情六慾，以致陰長陽消，陽氣消盡致死而成鬼，命不由我矣。若捨繁華、棄名利、絕愛慾、煉金丹，得修煉之法，吸入大道希夷同類之藥。《道德經》述此藥：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。」又曰：「無狀之狀，無象之象。」無影無形，恍惚杳冥，但可感之，是為先天一炁也。為虛無中之外藥，是煉功至靜時慢慢吸入。《清靜經》曰：「人能常清靜，天地悉皆歸。」是指此也。得此藥後須注意者，會有不思飲食情形出現，但必須增加輔助煉功方法，以增進食慾，吸取營養，以助先天炁應用，因先天炁以後天氣作營養也。否則身體羸尪而致病，難證上乘，棄殼而去，甚可惜也。若明此理，吸入先天炁越多，而需後天營養更切，兩相配合，則身體壯旺，成功近矣。《入藥鏡》曰：「盜天地，奪造化。」是指盜天地無涯之元炁，奪回自身之造化也。經云：「取無涯之元炁，續有限之形驅，不亦易乎。」

【註釋】

¹ 第一句，此藥是炁。指修煉採坎填離所得之炁，在人為陽炁，在宇宙屬陰。必須同類，外來之炁為陽。陰陽相合，方能成象。

² 第二句，道是炁，炁是藥，為之天外大藥，為陽，採外來大藥。合本身小藥，為陰。陰陽相配，合乎自然也。

(五十五)

赫赫金丹一日成，古仙垂語寔堪聽。

若言九載三年者，盡是推延款日程。

【義疏】

修煉金丹，其歷程一如求學，由小學、中學、大學、碩士、博士，步步前進，不能躐等。下手時煉己、採小藥、通奇經八脈、轉河車、結內丹、採天地外來大藥、大藥過關服食、卯酉週天、金水河車、三田返復。以上還中，以中還下；再以下遷中，以中遷上，自上遷出天門，內包括龍虎交、結丹、出神。最後三年哺乳，九年面壁，溫養，則可朝元謁帝。然結丹只須二小時便可完成矣。前第十八首言「一時辰內管丹成」，此語至真也。道光曰：「金丹大藥，下工不逾半個時辰，立得服餌。此言一日者，聖人促一年氣候；在一月之中，又以一月氣候；移在一日之中，復以一日作用；移在一個時辰之內，故言一日。仙翁曰：『以時易日法神功。』此取半個時辰也。金丹入口，立躋聖地，

如此之妙，奚可以九載三年而遷延歲月，以款日程哉。」

152

(五十六)

**大藥修之有易難，也知由我亦由天。
若非積行修陰德，動有群魔作障緣。**

【義疏】

前五十四首言採天外大藥，煉功到至靜時慢慢吸入，其細似線，初入不多，逐漸增加。而此詩則言大量吸入，吸入之位置亦不同，何故？蓋因閱歷不同，功力有深淺故也。然修金丹、得大藥，必須積德行善，三千內果，八百外功。上天感戴則易，只修內功，不行外果，自私自利，有傷天理，或損陰德，必有魔障。大藥上天掌管，非是德行美備，感格上蒼，何可得乎？故三教聖賢，勉人修德，為行道之本，為之內外雙修也。皇天無親，親於有德，外功德能達九美：忠、孝、廉、節、仁、義、信、惠、禮。上天必助，給與大藥，直入體內，粗如二吋圓柱，味似薄荷，清涼透心。得藥後，體內生機勃發，充滿活力，有如二十歲前青年。若不能收斂，寶之藏之，難得而易失，亦為最危險之關也。必待內外二物，在體內混融，以功法煉

之，約半月後，才能平伏正常，渡過險境。經多次吸入，才有足夠能量結丹也。

(五十七)

**三才相盜及其時，道德神仙隱此機。
萬化既安諸慮息，百骸俱理證無為。**

【義疏】

三才者，天地人也。《陰符經》曰：「天地萬物之盜；萬物人之盜；人萬物之盜。三盜既宜，三才乃安。故曰食其時，百骸理；動其機，萬化安。」天地既生萬物，亦盜殺萬物，故有生死榮枯。人為取多用宏，取之不已，為萬物所盜，致死而不知。世間萬物皆由人主宰，取之殺之，而不能自主。故三盜既宜，可平衡物類，然如何盜天地之機及其時？《道德經》及神仙中人皆秘而不宣，然陸西星及上陽子則曾透露及之。能達此理者，則身體生生化化而安，棄卻諸慮，則百骸俱理，得證無為無不為矣。陸西星曰：「詩意本《陰符》，『三盜既宜，三才乃安。故曰食其時，百骸理；動其機，萬化安。』機謂生機，時即生機將動之時，天地以此盜物，物以此盜人，人以此盜丹。及夫息慮無為，則大丹在手矣。」上陽子曰：「盜者，非世

俗之所謂盜，是金丹之法。盜其先天地一點真陽之始氣，以煉還丹。惟道高德重，神仙中人，方能善用此機。若遇庸常之人，神仙則隱此機而不露矣。」

154

(五十八)

陰符寶字逾三百，道德靈文滿五千。
今古上仙無限數，盡從此處達真詮。

【義疏】

此承上首言《陰符》、《道德》二經，言治國以啟治身之道。國即身，心為君，精氣為民，陽生為殺機，採藥為用兵，皆為盜機逆用之事，從古上聖皆由此而成道也。上陽子曰：「《陰符》、《道德》，丹經之祖書，上仙皆藉此為筌蹄，修之以成道。仙師作《悟真篇》，隱括其旨，使後學一見了然，易於領悟。是知《陰符》、《道德》、《悟真》三書，同此一事也。」

(五十九)

饒君聰慧過顏閔，不遇真師莫強猜。
只為金丹無口訣，教君何處結靈胎。

【義疏】

此言金丹大道，乃天地之秘，須口口相傳，不立文字。丹經雖多，未敢洩露天機，未經師傅，很難了悟。如顏回、閔子騫，為孔門之表表者，聰明智慧，誰人能及。然金丹大道，苟無明師真傳，亦不能達，所謂性由自悟，命假師傅。然真師難遇，必須行善積德以感上蒼，大開智慧之眼，方能別之。而丹經無口訣，如何結丹。釋迦言：「我說道四十九年，未曾說過一句法。」所說者世間法而已，非是成佛之法也。然佛道同源，必須口口相傳也。道光曰：「昔軒轅黃帝參廣成子而授道。抱朴子真人，幼學道，年至六十，歷覽萬書，智齊十哲，慧過顏閔，莫能自悟。後遇鄭思遠真人授之口訣，方敢下手，修煉大丹。自上聖高真，祖師神仙，皆以口口相傳，心心相授，所謂指流知源，語一悟百。契云：『著書於竹帛，又恐泄天符。若遂結舌暗，絕道獲罪誅。是不敢祕，亦不敢泄也。』隱在諸丹經中，但要真師指示而矣。後序云：『此《悟真篇》中，所歌詠大丹藥物火候細微之旨，無不備悉，好事者夙有仙骨，觀之則智慧自明，可以尋文解義。如此乃天之所賜，非某之所傳也。』然萬萬學人，未聞一二也。今道源又加註釋，然而又不敢輕泄，吾儕既學道，自當不恥下問，若恥下問，則去道遠矣，切莫強猜。」

(六十)

了了心猿方寸機，三千功行與天齊。
自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

156

【義疏】

心猿者，人心似猿，無時靜止，但現已了，猿不繫而自靜矣。方寸機者，生機也，生機亦了已。至此群陰剝盡，無一毫陰邪之氣，復其乾體，陰濁不生，邪緣不擾，體內之真靈凝結，定靜安固，不為外物引動飄流，性命還歸本真。《清靜經》曰：「無無亦無，湛然常寂。寂無所寂，慾豈能生。」佛言：「無漏果，漏盡通。」亦此意也。此詩意謂，因當初有鼎爐烹龍虎，而致三千功行完成，得與天齊，心猿不動，情慾不起，而達至成功，無須留戀塵緣也。《補註》曰：「此詩乃丹成後，抱元守一，九年面壁之事。了了方寸者，一念不起，天君泰然，靜亦定，而動亦靜也。其九年之中，積三千功行，內功無間，而行陰鷲也。從此德能動天，魔障不侵，而大事可就。鼎烹龍虎，指丹田內水火沖融之氣，其房中爐鼎，一時俱捐，雖妻子亦無繫戀矣。前云休妻漫遣陰陽隔，求丹須用同類也。此日何必擔家戀子妻，丹成一空世緣也。」

(六十一)

未煉還丹須速煉，煉了還須知止足。
若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

157

【義疏】

此詩勸人宜早下功夫修煉。人生無常，時不待人也。既已修煉，幾經辛苦才能結丹，大丹一結，當要知足。因初結靈胎，丹體幼嫩，容易夭折，不像未結丹前用功，更不宜武火，宜以文火溫養，否則有傷丹之虞也。鍾離真人曰：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹。只宜保守無虧損，渴飲饑餐困則眠。」此乃初結胎至十月應知口訣也。《道德經》曰：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」此言出入世均合用也。

(六十二)

須將死戶為生戶，莫執生門號死門。
若會殺機明反覆，始知害裏卻生恩。

【義疏】

生我之門，亦為死我之戶，世人何曾知之，若有知者，則在殺機中交替為用。即為生機，殺機為害，一轉生機，則為恩矣。《陰符經》曰：「天生天殺，道之理也。」天之生人者以此，其殺人者亦以此。又曰：「生者死之根，死者生之根。恩生於害，害生於恩。」呂祖曰：「生者不生可長生，未死學死可不死。」佛曰：「生生滅滅，不生不滅。」鍾離翁曰：「生我之門死我戶，幾個惺惺幾個悟。夜來鐵漢自思量，長生不死由人做。」詩句妙絕，誰人能悟，能達此理者，長生有望焉。

（六十三）

**禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。
若能轉此生殺機，反掌之間災變福。**

【義疏】

此承上文重言者再，禍福互為倚伏，亦為生死互根，以明修丹之理也。《補註》曰：「《道德經》云：『福兮禍所倚，禍兮福所伏。』蓋聖人治身之道，洞曉陰陽，深達造化，於互藏之宅，竊其真一之氣，以為立命之基，則反死為生，轉凡為聖，而變災為福矣。在百姓日用不知，

則為害為禍，在聖人盜機逆用，則為恩為福。」上陽子曰：「造化在吾掌握，禍福由我修持，順則生人，逆則生丹。世人為不知轉生殺之機，是轉輪而無了期，又焉知成仙作佛之道，正一反掌間爾。」

(六十四)

修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。
顯晦逆從人莫測，教人爭得見行藏。

【義疏】

此詩言得證成道後，上天詔書未下，尚在塵世，應宜和光於塵俗。如水就下流，見圓則圓，遇方則方，隱顯順逆，不為人知，行藏不教人見。渡其有緣，行善積德，待德行完滿，下詔而飛昇，此方是大丈夫也。

五言八句一首

女子著青衣¹，郎君披素練²。
見之不可用³，用之不可見⁴。
恍惚裏相逢⁵，杳冥中有變⁶。

一霎火焰飛⁷，真人自出現。

160

【義疏】

上陽子註曰：「此詩八句，括盡一部丹經之妙用。首句見震家事，謂汞屬我；二句是兌宮事，謂鉛屬彼；三句則生人物矣；四句乃煉丹；五句為入室下工；六句乃防危杜險；七句即丹成九轉；八句謂行滿三千。仙師傳流此詩者，惟欲指出先天混元真一之氣，即太乙所含之初氣，學者何不求師乎。」前三十一首，言十月霜飛丹始熟，而此詩清楚指明出神時情境，俾後學體認。此詩所言情狀，乃一本丹經縮寫，已概括下手修煉至結丹出神等等。下手時修煉真陰真陽，若成濁質則不可用矣。必須先天初弦之炁，當陰陽二炁相聚即產生變化而結丹，經十月溫養便出神。故「一霎火焰飛，真人自出現」為出神情境，意謂燒火時爆出火焰，一如現今放煙花情狀，更為恰當，晶瑩光潔，在空間飛飄，而真人則坐在蓮花之上出現矣。丹經或曰：「白雪飄空出神境。」如觀音坐蓮，佛坐在蓮花之上，亦是指此時之景象也。此非俗身，是靈光之體，日中而無影，否則何能坐在蓮花之上耶。

【註釋】

¹ 離為中女，為女子，先天離卦☲在東，東屬木，其色青，故為著青衣，真陰之炁也。

² 坎為中男，為郎君，先天坎卦☵在西，西屬金，其色白，故為素練，真陽之炁也。

³ 是指後天濁精，只可生人，不能生丹也。

⁴ 是指先天初弦之炁，可採宜結丹之用。

⁵ 恍惚為龍之弦炁，真陰是也。

⁶ 杳冥為虎之弦炁，真陽是也。

⁷ 出神時所見到之境象，似火花爆發。與現今之放煙花相似。

卷中總結

《悟真篇》卷上，律詩一十六首為綱領，已將修丹概要陳述如上。乃至卷中絕句六十四首，有先後次第演繹。

由第一、二首始，教人認識鼎爐藥物、材料，均在自身採取，非是外來，以明修煉之道，不致誤入旁門。

第三至十首，再教人尋找身內妙竅。因其中藏有陰陽二炁，然炁無質，難以契會，故以朱砂、水銀作比喻。又恐後學誤會為有滓質之物，再將旁門非類加以解釋，並言鉛汞採取方法，及用真鉛最後亦要棄捐。而真鉛藏在身中，非是山中，是身中同類陰陽二炁而已。並強調修煉成功，亦只以體內真汞一味而已，何況凡物哉？

第十一首，言學道者，必須以真誠感動上蒼，則仙佛亦來相助也。第十二首至十五首言天地萬物，皆由先天一炁始，而產陰陽，陰陽交便生萬物，則落後天，便有生老病死。既落後天，如何返回先天，以致不病不死。仙師將此種修煉方法，一一演繹。

及至十六首教人如何通督脈，十七首通任脈，但未顯明，後文再詳釋。

由第十七至二十三首，言採取、修煉及結丹時間、方法、情狀、溫養、及須注意事項等等。

由二十四至三十首，言陰陽二炁聚會、通關遊行、通任督時間及外火候。並將木比身，情慾比火，有淫慾則焚身矣。

第三十一首言結丹十月數足出神之境。

由三十二至三十五言哺乳溫養之事、陰陽二炁會合時內景感受。最重要者，初結丹時，不能加火，否則傷丹。

第三十六、七兩首，解釋《悟真篇》，是以卦象示意，天地陰陽二炁升降交合，至天地初開時、萬物有生與養，比喻人體修煉時，身中精氣聚會，陽生時採取，疲倦時休息而已。俾學者得象明理，勿執泥卦爻卦象去修身也。

由三十八至四十六首，言陰陽妙竅，及金丹下手必定有為而作，終於無為。而及結丹修煉方法，內景、溫養、沖舉等等情狀。

第四十七、八兩首，勸喻修真者，勿執旁門非類，或以巧偽為功於事無補，必需自身中真陰真陽才能成事也。

第四十九首言通任脈之難。

由四十九首以後，則補前之不足及方法等等。

第五十、五十一首，則斥房中術誤人之甚，及往往因不明返本之理，而致招禍殃者。由此詩而知修丹非是男女雙修，而是自身中陰陽雙修也，希後學勿誤入旁門是幸。

第五十二首言神劍重要性，若無神劍，難誅妖邪。

第五十三首言煉任脈方法。

第五十五首言結丹為時極速。

第五十四及五十六首，均言採宇宙大藥。但因功力深淺不同，而有採藥多少之別。然須積德行善，感格上天方可達也。

第五十七首，言盜天地之「時」字為最重要。

第五十八、九兩首言前聖均從《道德》、《陰符》二經得契，而致達彼岸。《悟真篇》則將二經闡演之，雖然如此，若無師傅，聰慧過顏、閔，亦難深契個中真詮。

第六十、六十一首，言內外功德完成，須拋撇塵緣，莫耽於家俗事。更要知足，小心溫養聖胎，否則有傷丹之虞也。

最後再言，禍福互為其根，生門亦為死戶。死戶亦為生門，恩中有害，害中生恩，得明此理，則災變為福。達至成功之時，則和光同塵，在塵不塵，隱顯莫測，渡其有緣。行善積德，功果圓滿，受寵詔飛昇去矣。

思考題

1. 如何安爐立鼎？鼎內所烹還是何物？
2. 鉛汞在內丹中指甚麼？為何要強調真汞真鉛？
3. 真土指甚麼？怎樣理解要靠它來和合四象？
4. 所謂取坎填離的結果是甚麼？為甚麼必須經歷這一步驟？
5. 內丹中何為主，何為賓？分清賓主有何重要性？
6. 內丹為甚麼那麼講究火候？丹經以納甲說火候，在實際煉功中又如何運用？
7. 內丹中說的鑄劍方，實際指甚麼？修之者當如何用心？
8. 「生殺」之機所指為何？吾人當如何掌握其倚伏之機？

《悟真篇》卷下

《西江月》一十二首

(一)

內藥還同外藥¹，內通外亦須通²。
 丹頭和合類相同³，溫養兩般作用⁴。
 內有天然真火⁵，爐中赫赫長紅。
 外爐增減要勤功⁶，妙絕無過真種。

【義疏】

《悟真篇》上卷為綱領，中卷言修煉方法次序，下卷再加闡其幽秘，使後學更加清楚明白。前絕句第一首教人認識藥物，隨即教人採小藥（亦即外藥）、通督任二脈、轉河車等等，至五十四及五十六首，皆言採先天大藥，後至結丹、出神。而此詞八句幾乎囊括殆盡。言內藥還同外藥者，兩者實為炁體，必須先採身中外藥，通任督二脈與

奇經八脈。轉河車，結內丹，才由外藥轉變為內藥，方有力量吸取宇宙大藥，為之外藥。外藥得採，和合內藥，才可結金丹。及至結後溫養，均各有作用，兩者功法不同。結內丹尚需武火，但結金丹只要文火已足。然兩者均有天然真火，已能無為而無不為，不須刻意人為。饑則餐，渴則飲，倦則眠。雖言如此，然丹體尚未凝固，必須勤加煅煉，尚有功夫在也，以助長真種壯大，則妙絕矣。如何妙法？《參同契》曰：「金砂入五內，霧散若風雨。薰蒸達四肢，顏色悅澤好。髮白皆變黑，齒落生舊所。老翁復丁壯，耆嫗成姪女。改形免世厄，號之曰真人。」《玉皇心印經》曰：「神能入石，神能飛形。入水不溺，入火不焚。不凋不殘，松柏青青。」妙乎？

【註釋】

¹ 內藥、外藥，有二義。在身內者，離宮真陰之炁為內藥，坎宮真陽之炁為外藥。雖名內外，以為識別，實為一炁也。此一炁經修煉後，在體內為真陽，在天地間尚屬真陰，為之內藥。體內之藥為純陰，有此力量，可吸入外來先天一炁，為宇宙純陽之大藥，謂之外藥。在體內調和，方能結成金丹。

² 始採體內外藥，則可通任督二脈。若取宇宙外藥，必須內通奇經八脈，內通方能外通，才能吸取外藥也。

³ 丹頭者，內丹也。未結金丹前，先結內丹，又曰陰丹。雖名丹，實為炁。體內真炁與宇宙先天一炁為同類，同類相吸，歸入體內，二物和合，則金丹結矣。

⁴ 言得藥結內丹，及得大藥結金丹，溫養各有不同。結內丹後尚須武火煅煉，但結金丹後，不能用武火，只可用文火，否則將金丹迫散，效用之不同如此。《參同契》曰：「首尾武，中間文。」亦指此也。武火者，重呼吸，為之烈火。文火者，輕呼吸，慢火也。亦如燒飯，初時用烈火，加炭加風，飯熟則用慢火，減炭減風。

⁵ 真火者，非俗火，亦非體內凡火，喻真炁也。真火亦即真水，天然真炁，在體內轉動，其勢似火炎在爐中長紅。《入藥鏡》曰：「水真水，火真火。水火交，永不老。」到此階段，返老還童矣。

⁶ 外爐者，身體是也，言結丹後尚須勤功修煉。因靈體初結，尚未成長，必須三年哺乳，九年面壁，以致壯大，才能妙絕也。

(二)

此道至神至聖，憂君份薄難消。
調和鉛汞不終朝，早睹玄珠形兆。
志士若能修煉，何妨在市居朝？
工夫容易藥非遙，說破人須失笑。

【義疏】

言此道至神至聖，至尊至貴，非一般常人可得。要積

福厚，德行盛，至忠至孝，尊師重道，才能感格上蒼，方可與於斯道。有云：「一世天子命，三世狀元才。」有此福份，才能有機會成道。現世人口四十多億，得聞此道者，鳳毛麟角，為何？無緣或份薄，難以消受也。此理至簡至易，近在自身，不假遠求，調和鉛汞不須終朝，即可睹玄珠證兆。有志之士，在朝居市均可，無須遯入山中。而此道在日用常行中可得，說出令人失笑，因常理是不可能也。《道德經》曰：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑，不足以為道。」

(三)

白虎首經至寶¹，華池神水真金²。
 故知上善利源深，不比尋常藥品。
 若要修成九轉³，先須煉己持心。
 依時採取定浮沉⁴，進火須防危甚⁵。

【義疏】

第一至四句，言白虎、首經、神水、真金均為坎中真

陽之炁，四者一也，名異實同。此初弦之炁為至寶，為上善源頭，不比普通藥物也。採之者，不但能治病，保青春，長生不老，且可成仙佛。第五至八句，若要修成無上道，必先煉己修心，下手依時採此坎中真陽至寶，然進火採取時要小心謹慎，須防危險走失。採時火在下，水在上，才能蒸發至煉精化氣，煉氣化神而結丹。結丹後，經九年轉化，則成仙成佛矣。

169

【註釋】

¹ 白虎者，西方屬金，其色白。為秋天，秋為殺，喻虎能傷人，故為白虎。首經者，初現之炁也，未成水之前為首經，成水之後為濁水。

² 華池者，下丹田也。神水者，真陽之炁也。真金者，坎中真陽，坎卦是也。

³ 九轉者，結丹後，身體要經九年轉化，才可變化無窮。

⁴ 浮沉，木生火本浮，但煉功時要沉。金生水本沉，但使浮。顛倒金木，亦即顛倒水火也。

⁵ 此言進火者，為炁動煉功之候，若不醒覺，則有危險。

(四)

若要真鉛留汞¹，親中不離家臣²。
木金間隔會無因³，須仗媒人勾引⁴。
木性愛金順義，金情戀木慈仁。
相吞相啖卻相親，始覺男兒有孕⁵。

【義疏】

修煉金丹，必須身中精氣為最親，精氣壯盛，結丹才可有望。然精像水銀，留之不易，必要真鉛（炁）始能制伏。但真鉛（炁）在西，汞（精）在東，兩相間隔，雖然二物有情，兩相慕戀，不能聚會。必須媒人（意土）始能勾引，則兩相結合，陰陽相交，而男兒有孕矣。白玉蟾云：「怪事教人笑幾回，男兒今始也懷胎。自家精血自交媾，身內夫妻真妙哉。」陳泥丸云：「男兒懷孕是胎仙，只為蟾光夜夜圓。奪得天機真造化，身中自有玉清天。」

【註釋】

¹ 真鉛者，坎中真陽（炁）也。汞者，離中陰汞（精）也。坎中真陽，比喻外物，為彼家。離中陰汞，比喻家臣，為我家。陰汞亦喻水銀，水銀無孔不入，不斷流走，非鉛不能制伏也。

²家者，自身，修煉者以身為家也。臣者，精氣也。身體有生，由精氣主理，若無精氣則死矣。故至親，亦是鉛汞二物也。古註：「一者是鉛，鉛是君；二者是汞，汞為臣。若鉛不真，其汞難親；若鉛是真，不失家臣。」

³木在東，為陽龍，金在西，為陰虎。陰陽二氣，東西間隔，雖彼此有情，無媒不能結合。

⁴媒人為意土，煉功由始至終，不失意土。如無意土，陰陽憑誰調合，否則無以為功也。

⁵若依常理，男兒不可以懷孕，但修金丹則不然，男子亦可有孕，而過程與婦女無異，但非是實體，而是靈質炁體而已。

(五)

二八誰家姪女¹？九三何處郎君²？
自稱木液與金精³，遇土卻成三姓⁴。
更假丁公煨煉⁵，夫妻始結歡情⁶。
河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂⁷。

【義疏】

此言陰陽二炁結聚，河車轉，運精入上宮，而致結丹

也。二八姤女為陰，為木液；九三郎君為陽，為金精。陰陽二炁經土意調和，即成木、金、土三姓。經神火煅煉，陰陽二炁歸一，河車即轉三百六十次足，還精補腦於泥丸宮，始能結丹也。

【註釋】

- ¹ 二八為陰數。姤女，離為女，言真陰也。
- ² 九三為陽數。郎君，坎為男，言真陽也。
- ³ 木液者，東屬木，木生火在南，為離中木液。金精者，西屬金，金生水在北，為坎中金精。
- ⁴ 木生火一姓，金生水一姓，戊己土一姓，謂之三姓。
- ⁵ 丁公者，丙為陽火，丁為陰火，煉功時之神火也。
- ⁶ 非是人間夫妻，乃身中陰陽二氣也。
- ⁷ 崑崙山為至高，在人為頭，泥丸宮是也。

(六)

七返朱砂返本¹，九還金液還真²。
休將寅子數坤申，但看五行成準。
本是水銀一味³，周流遍歷諸辰⁴。

陰陽數足自通神，出入豈離玄牝⁵？

【義疏】

173

此言修煉由後天返先天也。在體內無法可睹，惟有借易理闡喻之。先天二七屬火居南，破體落後天，二居西南，七居正西。四九屬金，先天居西，破體落後天，四居東南，九居正南。五行錯亂，分居各方，不能會合。經修煉後復還本位，二七返南孕離而生砂，為之朱砂返本。四九返西，化兌而為金，為之九還金液還真。而一般不明者，以寅數至申為七返，以子數至申為九還者誤矣。主要是以五行歸位為準也。然五行之中，本以水銀一味，坎中真陽，水中金是也。而此水中金，修煉至河車轉時，周流體內諸星辰，出入必經上下二丹田，直至陰陽數足，自然通神也。

【註釋】

¹ 先天河圖數，二七本在南，落後天洛書數七居西，經修煉後，七數返南孕離而生砂，故曰七返朱砂返本。

² 先天河圖數，四九本在西，落後天洛書數九居南，經修煉後九數還西，化兌為金，故曰九還金液還真。

³ 水銀一味者。是水中之金，坎中一陽也。非俗物水銀。

⁴ 此指身體內星辰、五行、八卦、二十八宿方位。非指天上星辰也。

⁵ 玄牝者。頭為天為玄，為上丹田。腹為地為牝，為下丹田。河車運轉，必經玄牝出入也。

(七)

雄裏內含雌質¹，負陰抱卻陽精²。
兩般和合藥方成，點化魄仙魂聖。
信道金丹一粒，蛇吞立變龍形。
雞餐亦乃化鸞鵬，飛入真陽清境。

【義疏】

此言陰陽二物，人體頭為陽，腹為陰，但落後天則相反矣。然成仙成佛者，必須將體內陰陽和合，以坎陽點化離陰，才能生變化，方得成仙聖。即使蛇或雞修煉，亦可變化為龍、為鸞鵬而入上清，何況人乎？此詩強調金丹靈驗，禽畜能餌，亦可飛昇，且至簡至易，給予後學莫大信心也。

【註釋】

¹ 離卦外陽內陰，故曰雄裏內含雌質。

² 坎卦外陰內陽，故曰負陰抱卻陽精。

(八)

天地纔經否泰¹，朝昏好識屯蒙²。

輻來轆轤水朝宗³，妙在抽添運用⁴。

得一萬般皆畢，休分南北西東。

損之又損慎前功，命寶不宜輕弄⁵。

【義疏】

此言得丹之難，須經不斷修煉。始由天地否，轉為地天泰；朝進陽火，午退陰符；抽鉛添汞，抽陰添陽，日夜不停，而致萬水朝宗。得其一，萬事畢，三教聖人，均重視此一者，因其可成聖成佛也。《道德經》曰：「昔之得一者，天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生；侯王得一以為天下貞。」此一之貴可知。此一為何？先天一炁是也。得一後，無須分南離北坎，東龍西虎，皆為我用矣。然此一命寶，經千辛萬苦才覓得，還要小心保護，要捨俗務、棄名利、割愛慾，才得存之不失也。

【註釋】

¹ 天為陽，陽氣主昇。地為陰，陰氣主降。則陰陽二氣不交，為天地否卦，便生老病死。煉功時以地在上天在下，亦即水在上而火在下，必令變為地天泰卦。則地氣下降，天氣上昇，陰陽交通，萬物化生矣。

² 朝為陽昇之時，主子進陽火，為朝屯。昏為陽降之候，為午退陰符，為暮蒙。言煉功之時也。

³ 輻來轆轤者。謂車軸穿在車輪，不停轉動。水朝宗者，中國地勢，西北高而東低，水向東流而宗於海，永無休止。此言煉功者亦如是，才可得金丹。

⁴ 抽者，抽身體陰氣、病氣。添者，添陽氣，改變體內細胞組織，重組身體磁場。

⁵ 命寶者，精氣神結聚之丹也。若生淫慾，則有損壞矣。

(九)

冬至一陽來復¹，三旬增一陽爻²。

月中復卦朔晨潮³，望罷乾終姤兆。

日又別為寒暑，陽生復起中宵。

午時姤象一陰朝，煉藥須知昏曉。

【義疏】

此言以年逐月，以月逐日，以日逐時，為煉功火候。《陰符經》曰：「食其時，百骸理；動其機，萬化安。」是指此時也。第一、二句，言十二辟卦，由十一月冬至地雷復卦始，十二月地澤臨，一月地天泰，二月雷天大壯，三月澤天夬，四月純乾。陽極而生陰，五月天風姤，六月天山遯，七月天地否，八月風地觀，九月山地剝，十月純坤。陰極又生陽，至十一月又地雷復，周而復始，循環不息。第二、三句，將月比年也。朔旦為復，初三娥眉新嫩，一陽現於庚方；至初八月半圓，二陽現；至十五三陽滿而月圓，為望罷乾終；至十六一陰生，為之姤兆；至二十三日，二陰生，月半圓；到三十，三陰全，日月同宮曰晦，陰盡又復生陽矣。以上言年月，日亦如是也。日分而為四季，寒暑溫涼之氣，子時一陽生為復為曉，午時一陰生為姤為昏。以上均以天理比喻人身，身體一陽來復，不在乎夏與冬，子與午，昏與曉，亦不在乎卦爻。修煉者主要掌握自身活子活午之時，又必經口授心傳方可得之。

【註釋】

¹ 每年十月為純坤☷，坤為陰，陰極則陽生。至十一月為冬至，在卦為復☱，一陽生於五陰之下。

² 十日為一旬。初一至初十為上旬；十一至二十為中旬；二十一至三十為下旬。一月有三旬。一卦有六爻，陽者為乾，六爻陰者為坤。一月一爻變，由純陰變至純陽。再由純陽變回純陰，周而復始，應一年十二月之數。

³ 每月一陽來復在朔，初三月出庚方，而早上潮水漲滿，因受日月引力所致。因此人身之氣亦受影響而動，此時實宜修煉也。

(十)

不辨五行四象，那分朱汞鉛銀。
修丹火候未曾聞，早便稱呼後隱。
不肯自思己錯，更將錯路教人。
誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍。

【義疏】

此言俗世盲師，未得師承，不明道理，一知半解，自封為師，貽誤後學，古今如是。故學仙道，先看前聖著作，得明義理，不致受蒙騙。佛道旁門，三千六百，真假難分。但至道者，「只此一乘法，其二即非真」，天無二道，惟先天一炁而已。先天一炁，化為五行（金、木、水、火、土）。而乾坤坎離為造化之四象。乾坤為體，坎離為用，

朱汞鉛銀亦隱藏於內。旁門者不辨，何況火候功夫細密，未得師傅何可得知！未聞至道，自稱高人隱士，將錯路教他，可謂自欺欺人，以訛傳訛，害人不淺，如此害道，必受天譴，即世果報。

(十一)

德行修逾八百，陰功積滿三千。
均齊物我與親冤，始合神仙本願。
虎兇刀兵不害，無常火宅難牽。
寶符降後去朝天，隱駕鸞車鳳輦。

【義疏】

此言內外功果齊備，外果八百，內功三千，積功完滿，合符天道，無親與疏，恩冤不記，平等對待，始合神仙本願。此時聚則成形，散則為炁，虎兇刀兵何能相害？牛頭馬面如何能拉？待天降下寶符，駕鸞朝天去矣。

(十二)

牛女情緣道合¹，龜蛇類稟天然。
蟾烏遇朔合蟬娟²，二氣相資運轉。
本是乾坤妙用，誰能達此深淵。
陰陽否隔卻成愆，怎得天長地遠。

【義疏】

言修道不外乎陰陽二氣而成，天道如此，物類如此，仙道亦不例外也。如天道者，每年七月，牛郎織女，假鵲橋而相會。每月太陰太陽，在晦朔而相合。龜蛇以類，亦相交結，皆陰陽二氣使然也。有誰能洞悉此理？孤陰不長，獨陽不成，若無陰陽二氣相資，何來結丹，怎可與天齊壽，共其長久哉？

【註釋】

¹ 牛女者，丑為牛郎，坤為織女。丑艮寅位於東北，未坤申位在西南，成一斜直線，相去甚遠。雖男女有情，但銀河阻隔，無法相聚。假鵲橋每年一度，互通款曲。

² 蟾者為月，陰中之陽，坎卦是也。烏者為日，陽中之陰，離卦是也。遇朔者，初一為朔，合蟬娟者，言此時陰陽二氣互為牽引交合也。

又一首

丹是色身至寶，煉成變化無窮。
更能性上究真宗，決了無生妙用¹。
不待他身後世，見前獲佛神通。
自從龍女著斯功²，爾後誰能繼踵。

181

【義疏】

絕句五十四首曰：「一粒靈丹吞入腹，始知我命不由天。」據此知所以為色身之寶，而至不壞身，且變化無窮，更能深究性之真宗，而致不生不滅，永遠長存，即世成佛，不待他生再修。成佛即獲神通，全靠青龍白虎之功，否則誰能繼踵？

【註釋】

¹ 佛曰：「不生不滅，有生有滅。」言有生者則有死，無生則無死，謂之長生。故曰：「更能性上究真宗，決了無生妙用。」呂祖曰：「生者不生可長生，未死學死可不死。」

² 龍女，佛經言：「昔世尊靈山說法，五千人退席，惟一龍女於世尊前，獻一寶珠，證佛成道。」此龍女為誰？東方屬木為青龍，木生火居南，為赤龍，離為女，是為龍女。何謂

寶珠？丹是色身至寶也。修仙佛一理而矣，何可分哉。

七言絕句五首

(一)

饒君了悟真如性¹，未免拋身卻入身。
何似更兼修大藥，頓超無漏作真人²。

【義疏】

任君聰慧，得悟真性不昧，惟不能凝固，一旦肉身不保，無屋被蔭，靈性易為罡風吹散。為求自保，再投胎輪迴，為環境所迫而致，因不知修命故也。上引律詩第九首曰：「獨修一物轉羸尪。」是指只修性或命而言，身體必然衰敗，以致老死，因陰陽二炁不能凝聚，無法產生變化故也。所以有拋身入身之苦。故丹經曰：「只修性，不修命，便是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」之句。若欲成仙佛，必須性命雙修，採得大藥而至結丹，則可致無漏作真人，佛言無漏果，漏盡通是也。

此錄七言絕句五首，試圖開悟一般修佛者，若只修

性，不修命，結果世世輪迴，永無了期，不能達致成佛，因真性不能凝聚也。現世修佛者眾，既已修煉，應以卻病延年，保持身體青春健康快樂，最終達至超凡證聖為目的才合道理。為何肉體反而病痛、衰老？一若常人，甚或每況愈下？種種修法，必宜省之！生前不能卻病，死後何以成佛？釋迦所修者何？其為太子時，遊四門，見老病苦死之痛苦，為求解脫而出家，以求證道。修佛者，有否忘掉佛之原旨？祈為三思可也。

【註釋】

¹ 佛家語，《唯識論》：「真謂真實，非虛妄。如謂如常，無變易。謂此真實一切法，常如其性，故曰真如。」真性不動，感而遂通。性因七情、六根、六塵所感而動，若悟此者，則不受感染，無動於中，為之了悟。然人心可制，天心難違。因人之生理，受天地引力影響，不能自主，故須人為修煉，謂之煉命。真如性者，離中真陰，亦謂之性。若只修性，不修命者，軀殼難保，惟有轉輪投胎再生而已。

² 無漏者，指修煉至精不漏也。經曰：「精滿不思淫；氣滿不思食；神滿不思睡。」若修至精滿，如十五歲以前者，哪有淫慾心？則達「無漏果」矣。

(二)

投胎奪舍及移居¹，舊住名為四果徒²。
若會降龍並伏虎，真金起屋幾時枯³。

184

【義疏】

此言只修性而不修命者，到晚年身體衰壞，神不安逸，而致死亡。雖然靈性不昧，亦只可再投胎，或奪舍，為之四果徒。否則靈體被罡風吹散，而致萬劫不復。若能降龍伏虎者，則結金丹，為之金身，金身不壞也。並非將屍體漆之以金，為之金身，此為欺人伎倆而矣，非大道也。

【註釋】

¹ 言只修性者，靈性不昧，死後自覓生處，或預知有人將死之時，奪他肉體為己用，為奪舍。

² 四果徒者，上陽子註曰：「四果如須陀洹、斯陀含、阿羅漢、阿那含是也。」

³ 言結丹後，喻身體為金屋，不會變壞也。佛道以身為屋。金丹成，體變純陽，永無疾病，且不變滅，有如真金起屋，其色不變，其質不壞，永遠長存。佛曰「丈八金身」，道曰「大羅金仙」。

(三)

鑑形閉氣思神法¹，初學艱難後坦途。
倏忽縱能遊萬國，奈何屋舊卻移居²？

185

【義疏】

佛道二門，旁門百出，閉氣思神之法，亦其一也，初學艱難而後易。現今修佛者，多出陰神，其或與生俱來，其或力學而得。陰神一出，則遨遊遠方，可見可知；但別人不能見之，不能及物，猶在夢中。雖然如此，亦極為人羨慕。然神宜內守，不宜外馳，但可惜者，出神越多，身體越弱，久而久之，則身體不保，又復投胎去矣。

【註釋】

¹ 佛道皆有此法，若修煉不得其法，傷身極甚，不學也罷。

² 佛道喻身體為屋，屋舊則破爛，猶身體衰殘敗壞而老死也。老死則又復轉世輪迴。

(四)

釋氏教人修極樂¹，只緣極樂是金方²。
大都色相惟茲實³，餘二非真謾度量。

【義疏】

修道者，仙佛皆一理而已。天無二道也。何謂極樂？修至無人無我，不生不滅，則無煩惱，此時是真安樂也。極樂是金方，亦即西方，言修坎中一陽可至極樂。現世釋氏教人修極樂者，緣在死方而已，故死後言往生西方極樂。西方是何？不大了了。《壇經》云：「東方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何國？……」又曰：「西方去此不遠。」由此而知，六祖惠能極清楚何是西方。誰人敢說佛家不明《易》理？實則釋氏教人修坎中一陽，《壇經》謂之「實性」。而此坎陽原在西方，乃乾金也。因金生水落入坎宮，除此一物外，已無二事矣。

【註釋】

¹ 佛門謂死後往生極樂。極樂之義，實為修西方之金。得證成佛後，無憂無愁，極為安樂，謂之極樂。

² 西方為兌卦。兌為金，為之金方。亦為死方。東方屬木為震卦。太陽從東出，謂之陽氣初生，為生方。西方為兌卦，太陽從西落，言陽氣盡。意謂人之陽氣盡而死，謂之死方。

³實者，坎中實，（坎卦☵），坎中一陽也。茲實者，此一也。
《壇經》曰：「無二之性，即實性。處凡愚而不減，在賢聖而不增……名之曰道。」由此而知，佛道二門皆修此一也。

（五）

**俗語常言合聖道，宜向其中細尋討。
若將日用顛倒求，大地塵沙盡成寶。**

【義疏】

何謂聖道？儒釋道耶回，均以本教為聖道，別教為旁門外道，甚或為邪教。然各教內均有正邪存在，人正則道正，人邪道亦邪。然五教聖人均能得道為至聖，其間亦有高下之分，不能一概而論也。天無二道，得一則至矣。儒謂之得一，佛謂之修一，道曰煉一，一者何？先天一炁是也。為宇宙本體，萬物得此以生。修此一者，可成仙成佛，回歸宇宙，為之聖道，修者當向其中細細尋討。但將日用常行顛倒求之可也，如七情、六慾、六根、六塵等等，前文言之備矣。若能堅持行之，則身內可成寶。仙師慈悲，反覆叮嚀，務勸只修性，不修命者，早日回頭猛省，尋找至聖大道，以臻彼岸，作為《悟真篇》結語。

卷下總結

《悟真篇》上卷為綱領；中卷詳言修煉過程；卷下用不同文字重複闡述同一道理，重言再三，使後學更深體會，實欲後學明悟至理，不致於失。此乃仙師慈悲之心，希有緣者得睹《悟真篇》，人人成佛、個個登真而已。

《西江月》第一、二首，言大道至神至聖，若非積德行善之士，實無福消受。無論在朝居市皆可修煉，功夫簡單易做，每天不須太長時間，得採自身內外藥和合，而結內丹。惟必須先通奇經八脈，然後再採宇宙大藥而致結金丹。經自然真火溫養勤加煅煉，三年哺乳，九年面壁，慢慢壯大，則可穿金透石，成為神仙矣。

第三至五首，重言身體精氣神重要。此種藥物，不比尋常，不但能治病、保青春，更可成仙作聖。識坎離交，通任督二脈，轉河車，三家聚會，則結丹而達目的矣。

第六至十首，言丹經道典，以五行、四象、八卦代入作為詮釋修煉方法。人體內精氣神難睹，但五行、四象、

八卦可見，若不明箇中道理者，雖自詡大師，實貽誤後學。故仙師將此理指出，以醒後來者也。如「七返九還」者，是後天返還先天之數，言精炁神結聚成形，在體內週流數足，則七數返南，九數還西矣。又如「天地否卦」、「地天泰卦」，是言陰陽二氣能否相交而已。「朝屯暮蒙」，言生成、養育，為煉功之時也。每首之中詳釋矣。

第十一首，言金丹修行，要內外功德齊備。心胸廣闊，量如天地，無分親疏，一視同人，此乃做神仙條件也。

第十二首，天地陰陽交合，常人無法理解，但代入神話故事，以鵲橋高掛，則牛郎織女相會矣。比喻物類龜與蛇相合，以明修煉之理，不外體內陰陽二氣相聚運轉，方可達致天長地遠。

又一首，金丹乃身之至寶，若修煉成功，可以不生不滅，卻盡情慾之煩惱，即生成佛。而且變化無窮，是誰之功勞？身中之真精炁而矣，除此之外無以為功也。

七言絕句五首，言只修性，而不修命者，雖然可以出陰神周遊萬國；但人到晚年，身體敗壞，不能不棄殼而再投胎，只能達到四果之徒的境界，不能成佛也。釋迦教修

佛者，目標在於金方，即色相之中之坎中一陽，佛謂之佛性，此即為修命之途徑，佛道二門皆修此「一」而已。我們修佛者，宜於日用常行中，向此「一」小心尋找，取而修之則肉身成寶矣。

修佛修道之目的，本欲身體強壯，不再輪迴，最後而至成仙成佛。若修者反而多病體弱，定因錯修，生前不能卻病，陰氣纏身，死後必成陰鬼，又再轉輪，學者宜於反省。真修實證者，雖然年長過百，亦不會有衰敗老殘，才是真功夫也。

思考題

1. 紫陽真人在卷上、卷中已基本闡明丹法次第，為甚麼尚要再續下卷？
2. 「媒人」指甚麼？她在內丹中有何重要地位？
3. 甚麼叫「九還七返」？完成「九還七返」之功，當達到何種境界？
4. 修丹初成後為何尚要有德行八百、陰功三千？
5. 《悟真篇》篇末的七言絕句五首中心思想是甚麼？

附一：《金丹四百字》注釋

真土擒真鉛，真鉛制真汞。鉛汞歸真土，身心寂不動。

真土者，真意也。真鉛者，水中金，真陽是也。真汞者，水銀，真火也。意謂煉功之時，以真意（無雜念為真意）擒捉真鉛，既然將真鉛擒捉，則真鉛將水銀制伏，不再飛走，返歸中土。真鉛、真汞、真土，三姓相會於黃房而結丹，則身心不動。

虛無生白雪，寂靜發黃芽。玉爐火溫溫，鼎上飛紫霞。

《道德經》曰：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。」虛無寂靜者，為靜極則動矣，靜極則生白雪、發黃芽。白雪為水中金，黃芽為丹種。玉爐者，偃月爐也。鼎上者，頭頂也。紫霞者，煉功之時蒸發出氣體像紫色霞氣也。意謂當煉功之時，必須虛極靜篤，靜極則動，一陽來復，則白雪生、黃芽發。此時身軀有溫暖之感，而頭頂

上則蒸發出有像紫色霞氣。

華池蓮花開，神水金波淨。夜深月正明，天地一輪鏡。

193

華池者，坎宮也。蓮花開者，坎水之氣動也，動則花開矣。神水者，坎水也。金者，水中金也，神水金本淨，如十五日正圓，像一輪明鏡照遍大地，而此時金精壯盛，宜於採取也。

朱砂煉陽氣，水銀烹金精。金精與陽氣，朱砂而水銀。

離為火為朱砂，煉之則成陽氣，故道光曰：「地二生火，天以七數成火返南，孕離而生砂。」是也。坎中一陽為金精，煉之則變銀，銀自鉛中生，故為水銀。此承上而言，當金精壯旺之時，宜於採取修煉，將朱砂煉成陽氣，黑鉛變為水銀。只有坎中金精與離中陽氣，使朱砂而變水銀，末後只餘水銀一味而矣。故《西江月》第六章曰：「本是水銀一味，周流遍歷諸辰，陰陽數足自通神。」

日魂金烏脂，月魄玉兔髓。撥來歸鼎內，化作一泓水。

日魂者，太陽之精，為陽。金烏脂者，陽中之陰，陽中藏陰。月魄者，太陽之物，為陰。玉兔髓者，陰中之陽，陰中藏陽。離中真陰，坎中真陽二物而矣，此言採坎填離下手也。將真陰真陽二物驅歸鼎內，當煉功之時，陰陽二氣上昇至上丹田，則化水矣，先氣而後水。《參同契》曰：「解化為水。」佛謂灌頂醍醐，瓊漿甘露是也。

藥物生玄竅，火候發陽爐。龍虎交會時，寶鼎產玄珠。此竅非凡竅，乾坤共合成。名為神氣穴，內有坎離精。

道家修煉，下手即行採藥，藥物足則玄竅開。若無藥者，運火煮空鑪而玄竅亦不動，藥足火足則爐中火發，可以烹龍虎，龍虎交會則結丹矣。此陽爐者，名為神氣穴，又名偃月爐。七言絕句第三章曰：「煉藥須尋偃月爐，自有天然真火候」者，是指此陽爐也。而此竅非是俗身中眼耳口鼻之凡竅，當身中藥物積聚充足，一經師指，竅門即開，若無藥物，徒勞而矣。而此竅乃乾坤共合而成，故又名陰陽爐。內有坎離二宮之精，若無此爐，坎離二物無法凝聚，陰陽二氣何得氤氳？仙師慈悲，再三叮嚀，使後學注意也。

木汞一點紅，金鉛三斤黑。鉛汞結丹砂，耿耿紫

金色。家園景物麗，風雨正春深。犁鋤不費力，大地皆黃金。

木汞：木生火居離，為朱砂，砂中生汞，為之木汞。兒產母也。

金鉛：金生水居坎，為黑鉛，鉛中產銀，為之金鉛。絕句第十七章曰：「二物總因兒產母，五行全要入中央。」才能結丹也。

紫金色：木汞為紅，金鉛為黑，紅黑相混而成紫。坎離復位後而成乾坤，乾為金，故成紫金色。

家園：喻身體，修仙修佛，每多比喻身體為國或家。《金剛經》曰「孤獨園」，亦指身體也。

景物麗：言身軀壯旺，如春三月，萬物蕃衍，生生不已，有春回大地之感。此亦言結丹後，身體轉化，由衰殘而變旺盛。《參同契》曰：「老翁復丁壯，耆嫗成姪女。」

風雨正春深，犁鋤不費力：風調雨順，萬物生長至春三月而壯盛，亦不須如農夫以犁鋤作種植。此言煉功之時，體內真炁上昇至頭，化液下行潤澤五臟六腑，則身體生機暢然，而不須勞力也。

大地皆黃金：大地者，坤地也。當結丹之時，五行皆入中宮，才能結丹，坤為地，屬黃色，為中土，即五行全要入中央。黃金者，乾為金，結丹為之金丹，結在中宮，

故大地皆黃金也。

木汞一點紅，金鉛三斤黑：為作詩對舉，非是用一點汞、三斤鉛可以結丹。然汞為火，雖然一點，亦能將三斤金鉛解化。修煉金丹，必須汞半斤、鉛八兩，兩相配合數足，才能成丹。律詩第八章曰：「陰陽得類歸交感，二八相當自合親。」又絕句第十三章曰：「二物若還和合了，自然丹熟遍身香。」看佛經道典，只在意會，不在執泥文字。律詩十六章曰：「若人了得詩中意，立見三清太上翁。」又在《讀周易參同契》曰：「故知修真上士，讀《參同契》不在泥象執文。」《悟真篇》亦一理也。結丹後而有光明紫金之色，身體一如春天三月，風調雨順，萬物茂盛，生意盎然，有第二春出現。白髮轉黑，癍痕盡退，褚膚轉紅顏，嫩白而光滑，步履復輕盈而矯捷。得此成果，不需如農夫費犁鋤之力，而結得不壞金身，豈非大地皆黃金乎？

真鉛生於坎，其用在離宮。以黑而變紅，一鼎雲氣濃。真汞生於離，用之卻在坎。姤女過南園，手持玉橄欖。

此言陰陽聚會，通督脈情境。乾坤為體，坎離為用，鉛無汞不成，汞非鉛不伏。故鉛生於坎，伏汞於離而為用。鉛本黑，一經化氣上鼎而變紅矣，故曰抽鉛添汞。汞生於離為火，用之卻在坎者，火在下水在上，水火既濟也。以火蒸發水氣上昇至充滿泥丸，為之一鼎雲氣濃，而有混沌

感，此時為之木載金浮，為姹女過南園，手持玉橄欖也。

姹女過南園，手持玉橄欖：姹女者，木生火居南為離，為中女。南園者，頭為南，泥丸是也。

玉橄欖者，玉為陰中陽，坎中真金是也。當煉功至督脈通時，坎中真陽上昇至離宮，為之過南園，為之木載金浮，亦為姹女持玉橄欖過南園也。

197

震兌非東西，坎離不南北。斗柄運周天，要人會攢簇。火候不用時，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉亦虛比。

此節重提，修仙學佛，不在執文泥象；只要意會，不可言傳。「欲知山上事，先問下山人。」第一、二句，是指身體東西南北，不是地域方位也。地球轉動，北斗指使，人身轉動，真意使然，欲使五行八卦復位，必須以真意攢簇聚會之。然人身火候是無定準，冬至亦不在子時，時來則來，時去則去，皆是活用，無法預測，故丹經有「活子時」之語。然卯酉二位，是為金丹上昇或下降之時，在該位休息停留，補充體力再行上昇或下降也，不是在該時間停止煉功。卯酉二字，有指時間亦有指方位，在此指方位，應清楚明白矣。

震兌非東西，坎離不南北：是指身體東西南北，非言

地域方位也。斗柄運周天，要人會攢簇：斗柄者，真意也，言以真意使五行八卦聚會而致歸一。

火候不用時：人身火候是無定時，來即來，去則去，是靈活運用者，並非死板，故不用指定之時也。冬至不在子：十一月配地雷復卦，適在冬至為子月，子至一陽生也。然人身一陽生者，是活者，亦非規定也，故不在子。故丹經有謂活子時者是也。

及其沐浴法，卯酉亦虛比：沐浴者，清潔休息也。常人不明其意，以為沐浴者，必定休息，不需煉功，差矣！原來當煉功時，金丹上昇或下降至卯酉二位之時，已是疲倦，須在該位沐浴休息，才有力再上昇或下降也，故以此作虛比。然非一般人能到此階段，到此自然明矣。子午卯酉，有指方位，亦有指時間，在此則指為方位，並非指在該時間煉功也。而煉功時間，是無時不可。《入藥鏡》曰：「一日內，十二時，意所到，皆可為。」然丹經曰「子進陽火」，是指子位，一陽初動，地雷復卦也。「午退陰符」是指午位，一陰生，天風姤卦也。卯酉沐浴者，停留不動也。

烏肝與兔髓，擒來歸一處。一粒復一粒，從微而至著。混沌包虛空，虛空括三界。及尋其根源，一粒如黍大。

此言由初下手採坎填離，通任督二脈後，再進步至大藥過關時之情境也。由坎離交，通任督，日積月累，至精氣凝聚充足，由小至大，大而多，自然大藥發動，上衝心窩，下衝肛門，左衝右撞，無路可出，為大藥過關時之景象。及後必以真意帶領，才一粒粒而上昇至泥丸，經一段時間融會混合，然後經重樓一粒粒而下降，大如雀卵，味甜勝蜜。完成後，即有混沌包虛空之感，而虛空括三田，溯其根源，是由採坎填離所得之黍米也。

烏肝：為離中之陰精，陽中藏陰，坤之中爻。兔髓為坎中之陽精，陰中藏陽，乾之中爻。將二物擒之歸位，復成乾坤。慢慢積聚，初成一粒如黍，由小而至大，及至多，才有力量吸納天外大藥；天外大藥能吸入，與體內之藥混合，才能大藥過關。一粒粒而上昇，再一粒粒而下降，得此身中大藥過關後，則有材料以作結金丹之用。

三界：是指身中三界、三田是也。下田為精為慾界；中田為氣為色界；上田為神為無色界。當大藥過關後，精氣神皆聚於一身，充滿上中下三田，而有混沌之感，此時有混沌感包於虛空。虛空者，身體充滿真炁，上下貫通，無有阻礙，而成虛器也。而虛空之中，包括三田，而其根源來由，凝於陰陽之始初也。

天地交真液，日月合真精。會得坎離基，三界歸

一身。

此言承上節而補充天地之理，亦人身之理也。人身為小天地，地球為大天地。天地之氣一歲一交合，日月一月一交合，為之「真液真精」。天氣下降，地氣上昇，陽中有真陰，陰中有真陽，陰陽遂佈大地，而致萬物生生不息，宇宙長存。人身能將坎離精氣相會，為之築基。坎離二氣效法天地二氣昇降，真陰中有真陽，陽發則帶水上朝。而遂佈散於四肢百骸，則身體細胞亦生生不息，與天地同長久，非三界歸一身乎。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。金華開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閒，乾坤經幾時。

前言築基完成，通任督為之築基，積聚身中精氣神充足，而致大藥過關。而此節言大藥過關後結金丹情形也。當河車不停轉足三百六十次，上經乾，下經坤後。乾坤數足，而有龍爭虎鬥，而致求戰，實為陰陽互求，兩相交配。便有龍吟虎嘯之境象，而此時必在上弦初七八，或下弦廿二廿三之時，陰陽二氣爭持，繼而和合，終而結丹。由於陰陽二物交結，化作真一之炁，是為天地髓，為之「金花開汞葉，玉蒂長鉛枝」也。絕句第十八章曰：「月才天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用工修二八，一時辰內管丹成。」

青龍，屬東為陽，故從東海來，白虎屬西為陰，故從西山起。

兩獸指陰陽二物也，青龍為陽，白虎為陰。當結丹前，龍吟虎嘯，兩相爭持，初而相戰，再則相合，終而結丹也。化作天地髓者，當陰陽二氣相結，即化成真一之炁，為之天地髓。此真一之炁，能養萬物，長存不滅。亦如結丹後，自身真精真氣，能理百骸，不致敗壞，亦一如天地之髓也。

金花為陽中陰，汞葉為陰中陽，玉蒂為陽，鉛枝為陰，言陰陽互結也。一經龍虎交會，陰陽結合，則開花結子矣。如何而致者，皆因河車運轉，不曾停留，上至乾，下至坤，轉足三百六十週天而致也。

沐浴防危險，抽添自謹持。都來三萬刻，差失恐毫釐。夫婦交會時，洞房雲雨作。年年生箇兒，箇箇會騎鶴。

初結丹於中田，而在下田溫養沐浴四個月，昇上中田又四個月，再昇上田又二個月，共為十月，為之三田反覆，十月胎完。在此十月中，有極大之危險，必須好好休養，小心謹慎，稍有差錯，則有焚丹傾走之危險。因結丹後，尚需煉功，亦不得不煉，如火多則將丹迫散，若火少則丹寒，難以成長，故要適中調較，小心觀察，直至十月胎完而出，方為安全。然初生嬰兒幼小，易於夭折，而容

易走失，必經面壁九年而至壯大，則以後可安心矣。律詩第五首曰：「虎躍龍騰風浪粗，中央正位產玄珠。果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。須知大蔭居塵市，何必深山守靜孤。」壯大後而有千百化身，皆由體內靈父聖母交媾而成，此時生仙生佛，個個身輕而能騎鶴焉。補註曰：「身外有身，一身化作百千。如蘄子訓至長安公卿相侯者三十家，同時皆赴，各盡款曲。又如曹操欲捕左慈，走入羊群，變成數百羝，皆人立而語。此乃神通妙用，非虛空幻術也。」

三萬刻：十五分鐘為一刻，一小時四刻，一日九十六刻，十日九百六十刻。一月二千八百八十刻，十月二萬八千八百刻。三萬刻取十個月大數矣。

沐浴防危險：此指結丹後十月養胎要小心，一如凡胎，當婦女有孕後，必須靜養，不能有勞累，放下一切俗務，否則有流產之危險。而仙胎更加小心謹慎，凡胎易結，仙胎難成，故宜珍惜保護，尚要增加營養。否則凡軀受損，仙體則難登上乘，可惜也。故此節沐浴意思與前不同，而有危險性存焉。

抽添自謹持：子進陽火為之添，添汞也。午退陰符為之抽，抽鉛也。亦為之添陽抽陰，增加體內陽力，抽出體內陰氣病氣也。而此時煉功，要非常小心，不能用武火，只宜文火，否則傷丹，故自謹持也。

夫婦交會時，洞房雲雨作。年年生箇兒，箇箇會騎鶴：此為譬喻體內夫婦洞房雲雨，非是俗世夫婦也。人正則道正，人邪道亦邪，正邪只一念，仙鬼由是成。邪人見此為之採陰補陽則成鬼，智人明此為體內夫婦而得仙。體內真陰真陽交會時而生仙胎，凡人夫婦交合而產俗子。故各宜分辨之，勿作凡人之想。而仙胎一如凡胎，亦可年年生個兒，且身輕會騎鶴，喻千百化身也。

《金丹四百字》注釋總結

總結《金丹四百字》，四百字乃補《悟真篇》之不足，及強調篇內之重要部份。解釋讀丹經不在執文泥象及其譬喻，亦將修煉過程，大致順次敘述，為一本精簡而含意極深的丹經。如能熟讀，則可瞭解甚麼謂之煉丹，而可入門。更明白過程，不致如盲人摸象，以管窺天，而能窺其全豹，避免走進旁門左道而不知也。仙師將身體力行經驗，筆之於書，以昭後學，用心良多，若有所得，應誠心感謝。

補充修煉金丹過程

在《金丹四百字》內，大致已將修煉過程表露。但尚

未詳盡，故稍為補充，以作參考。

道者，路也。萬事萬物，皆有途程。一年之路，春生、夏長、秋殺、冬藏。人生之路，生、老、病、死。讀書經小學、中學、大學。修道為成仙成佛者，乃人生大事，故程途不能或缺，在此略為透露。次序合十全之數：

(一) 氣通。(二) 通奇經八脈。包括督脈、任脈、陽維、陰維、陽蹻、陰蹻、沖脈、帶脈。(三) 河車轉輪。(四) 結陰丹。(五) 採天地大藥。(六) 體內大藥過關服食。(七) 上下卯酉週天、一昇一降、左旋右轉、金水河車、龍虎交。(八) 結丹，三田返覆；以中還下，再以下還中；以中還上，以上遷出天門。(九) 出神，三年哺乳，九年面壁。(十) 飛昇。

附二：《悟真篇》歷代重要 註本篇目一覽

- (1) 《紫陽真人悟真篇注疏》八卷，〔宋〕翁葆光注，陳達靈傳，戴起宗疏。
- (2) 《紫陽真人悟真篇三注》五卷，〔宋〕紫賢薛道光、子野陸墅、〔元〕上陽子陳致虛注。
- (3) 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》一卷，〔宋〕翁葆光撰。
- (4) 《悟真篇注釋》三卷，〔宋〕象川無名子翁淵明注（按此即翁葆光注，與《注疏》八卷可以互校）。
- (5) 《紫陽真人悟真篇講議》六卷，〔宋〕雲峰散人永嘉夏宗禹著。
- (6) 《張紫陽悟真篇小序》（《方壺外史》目錄作《悟真篇》誤，內題作《悟真篇詩小序》）不分卷。〔明〕陸西星述。

- (7) 《悟真篇約注》三卷，〔清〕霍童山人陶素耜集注。
- (8) 《悟真直指》四卷，〔清〕劉一明著。
- (9) 《頂批三注悟真篇》三卷，薛道光、陸墅、陳致虛註，〔清〕濟一子傅金銓頂批。
- (10) 《悟真篇正義》三卷，並《外篇》，〔清〕元真子董德寧註。
- (11) 《悟真篇闡幽》三卷，〔清〕雲陽道人朱元育闡幽。

~ 玄門集粹 ~

道教內丹學

附錄：《悟真篇》探義

黃國鎮◎著

出版： 青松出版社
地 址： 香港九龍長沙灣元洲街 471 號昌華閣 1 樓
電 話： (852) 23708870
傳 真： (852) 23708289
電 郵： hktc@daoist.org
網 址： <http://www.daoist.org>
印 刷： 信德印製廠有限公司
新界葵涌永業街 14-20 號華榮工業大廈 7 樓 B 座
出版日期： 二零零五年六月修訂版
開 本： 32 開
定 價： HK\$60.00

版權所有 請勿翻印
ISBN 962-85525-0-3

作者簡介：

黃國鎮，道號玄真子，廣東台山人。1946年移居香港，於六十年代經營工業，因廠務繁重，積勞成疾，性命堪虞。得遇李公楚甲仙師收入玉虛派門下，賜號玉靈子，親炙黃老之學、丹道法訣暨乎煉功心法。自此多年沉痾，不藥而癒。1984年夏，李公楚甲羽化，復承仙師降鸞面命，及個人孤搜冥契，道功再晉。現任西貢白沙台紫靜琅苑苑主，除《悟真篇》外，他如《金丹四百字》、《玉皇心印經》、《清靜經》、《入藥鏡》、《太上道祖內修篇》及《呂祖外修篇》等書均有注釋。